

១-ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាភិបាល	០៣	៦-ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាភិបាលក្រុមប្រឹក្សា	០៤
២-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាលក្រុមប្រឹក្សា	០៤	៧-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល	០៥
៣-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាលក្រុមប្រឹក្សា	០៥	៨-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល	០៦
៤-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាលក្រុមប្រឹក្សា	០៦	៩-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល	០៧
៥-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាលក្រុមប្រឹក្សា	០៧	១០-សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល	០៨

**New Office:** Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092  
45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

**វិចារណកថា**  
**សំណាងនៃការជ្រើសរើស**  
**ត្រូវធ្វើបុណ្យ**

**Lack of Chance to Choose**  
**Temple in Lowell**

វិចារណកថា :

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវែល : ប្រជាពលរដ្ឋជាតិពូជសាសន៍

នៅឡូវែលមាន តទៅទំព័រ ១៨



**ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្ររបស់**  
**លោក កឹម សុខា នៅសហរដ្ឋអាមេរិក**  
**CNRP Kem Sokha Looks for More Supports in USA**



► មុនមកដល់ឡូវែលថ្ងៃទី៣១ នេះ លោក កឹម សុខា អនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន តទៅទំព័រ ១៩

**City of Lights**  
**ក្រុងពេញដោយពន្លឺ**



តទៅទំព័រ ០៣

**New Lowell Recycling Program**  
**Coming in 2014**

By James Ostis

Beginning on Monday December 2nd and all throughout the month of December, new recycling bins are being distributed throughout the **Continued to Page 05**





**\$150 REBATE**

**សងប្រាក់ \$150 មកវិញ**

ចំពោះការទិញទូរស័ព្ទ ឆ្លាត ហ្មឺន ដែលអ្នកបានជ្រើសយក

**Towards the smart phone of your choice!**

(terms and conditions apply)



**Washington SAVINGS BANK**

We give you more

Member FDIC / Member DIF

**washingtonsavings.com**

Free Gift: Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate", including a smart phone purchase receipt and newly activating the following combination of services after 08/15/2013: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party that is income or government benefit based, at least one monthly automatic withdrawal/ payment that is not web or card based and repetitive in nature; and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a \$150 rebate from a smart phone purchase from any vendor. Promotion ends 06/30/2014. Each depositor is insured by the FDIC to at least \$250,000. All deposits above the FDIC insurance amount are insured by the Depositors Insurance Fund (DIF).

**ចុះឈ្មោះតាមអ៊ីនធឺណិត**



**Make deposits with your mobile device anytime, anywhere**

ឆឹកយើងអេកខានទាំងអស់ គឺមិនយកកំរៃ

All checking accounts are **FREE**

- **No minimum balance** (មិនចាំបាច់មានលុយតម្កល់ទាបបំផុត)
- **No monthly service fees** (មិនគិតថ្លៃសេវាប្រចាំខែ)
- **Free designer debit card** (ទទួលបានដេប៊ីតខាតឌីសាញដោយឥតយកថ្លៃ)
- **Free online banking, mobile banking** (សេវាធានាតាមអ៊ីនធឺណិត និងទូរស័ព្ទចម្លងឥតយកថ្លៃ)
- **Nationwide surcharge free or ATM refunds** (មិនយកកំរៃបន្ថែមលើសេវាទូរលុយឬសង ATM)  
(depending on type of account)

**ទទួលបានរង្វាន់រាល់ថ្ងៃពីសកម្មភាពដែលអ្នកប្រើពិធានាគារ**

**Also earn rewards for everyday banking activity!**

(example: e-statements, payments and debit card use)



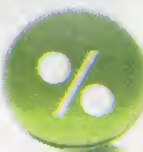
**Debit Cash Rewards**

រង្វាន់ជាប្រាក់សុទ្ធពីដេប៊ីតកាត



**Tune Rewards**

រង្វាន់ជាតន្ត្រី



**Interest Rewards**

រង្វាន់ជាការប្រាក់

Over 85 debit card designs!



washingtonsavings.com Member FDIC/Member DIF



# ក្រុងពេញដោយពន្លឺ

# City of Lights

អត្ថបទដោយ : ចេម អស៊ីស



ប្រែសម្រួល  
សង្ខេបដោយ : សុខា  
ឡូរីល : ថ្ងៃទី  
៣០ វិច្ឆិកាកន្លងទៅនេះ  
ប្រជាជនគ្រប់ទិសទីនៃ  
តំបន់ឡូរីលចូលរួម  
ប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងការដើរ

សុក្រឡាត្រូវប្រចាំឆ្នាំផងដែរ។  
អត្ថន័យនៃកម្មវិធីនោះ ក៏រំលឹក  
ដល់ជនរងគ្រោះឡូរីល៤នាក់ក្នុងឧបទ្វីប  
ហេតុផ្តុះគ្រាប់បែក កាលពីខែមេសា ខណៈ  
មានការប្រឆាំងម៉ាក្រូនៅបុសស្តុន ។ គេឃើញ  
មានការចងបង្ហាញ យានមានអត្ថន័យថា  
"បុសស្តុនខ្លាំងជាងម៉ាក្រូរីលក៏ខ្លាំងជាងម៉ាក្រូ" ។  
ស្របគ្នានោះដែរ កម្មវិធីខាងលើបាន

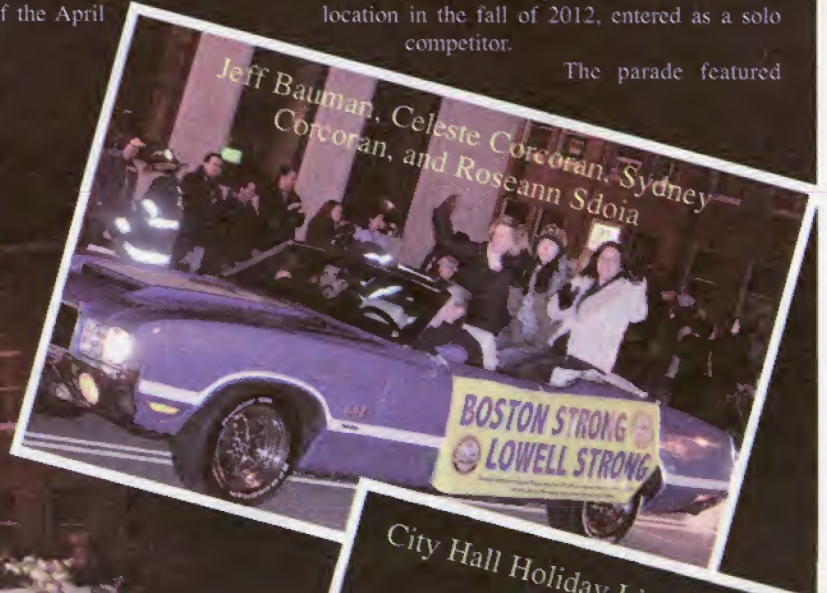
By James Ostis

The spirit of the holidays shone bright throughout Downtown Lowell on November 30th during the annual "City of Lights" celebration. The yearly parade that traditionally kicks off the holiday season in the area has grown to become an all-day affair of family -friendly activities including a Holiday Arts Stroll, Trolley Tours and an annual Hot Chocolate Competition.

The evening's main event took on special meaning as four Greater Lowell victims of the April

In a much-anticipated showdown, Sweet Lydia's "Peppermint Hot Chocolate with a Vanilla Marshmallow" beat out Brew'd Awakening Coffeehaus's "Breakfast Hot Chocolate" to capture first prize in the hot chocolate competition which also featured entries from Time Out Café, Rosie's Café, and Café Pastiche. In previous years, Brew'd Awakening and Sweet Lydia's entered the competition as a team, this marked the first time that Sweet Lydia's, which opened its own downtown location in the fall of 2012, entered as a solo competitor.

The parade featured



ក្នុងពេលល្ងាចនៃរដូវរងារខណៈដែលមេឃ  
ចាប់ផ្តើមមើលឃើញពន្លឺ ។ ជំនួសដោយ  
ស្បែកមីតក្រុងឡូរីលផ្តើមបង្កើតការ  
ដង្ហែងជាគ្រួសារដល់ដង្ហែងខាងលើដោយមាន  
ហើយគ្រប់យានដ៏ធំនៃសុទ្ធសឹងបំពាក់ដោយ  
ភ្លើងមានពន្លឺពិបាកពិបាកក្នុងនោះមាន  
មនុស្ស ប្រុស ស្រី ចាស់ ក្មេង តូច ធំ រីករាយ  
ចូលរួមការដើរក្នុងច្រើនកុះករ ។ នេះជា  
សកម្មភាពដែលស្តែងឡើង តាមរយៈការរីក  
រាយនូវរដូវកាលឈប់សម្រាកកំពុងឈាន  
ចូលមកដល់មានជាអាទិ៍បុណ្យ ណូអែល និងឆ្នាំ  
សកល ។ ទន្ទឹមនឹងការដើរក្នុងកុះករមានការជិះ  
កំសាន្តរថភ្លើងក្នុងក្រុង នឹងការប្រណាំង

លើកទឹកចិត្តក្រុមហ៊ុនជំនួញក្នុងសហគមន៍  
បានបង្ហាញតួនាទីសំខាន់របស់ខ្លួនក្នុងសហគមន៍  
និងឱកាសផ្លាស់ជាមួយអតិថិជន តាមរយៈ  
ការផ្តល់ជូនការប្រតិបត្តិ និងឱកាសផ្សេង  
សំណាងនូវប័ណ្ណរង្វាន់១០០ដុល្លារផងដែរ ។  
គួរបញ្ជាក់ថា អ្នកចូលរួមក្នុងការដង្ហែង  
ក្នុងនោះមាន មានក្រុមហ៊ុន និងប្រជាជន  
សរុបមកពី៦៣តំបន់ ។ ក្នុងនោះវត្តមាន  
អភិបាលក្រុង ជាទ្រឹក មីហ្វី បានរាប់ថយ ក្រោយ  
ទទួលស្វាគមន៍រដូវកាលឈប់សម្រាកមុននឹង  
លោកចាប់ផ្តើមបើកទូរទស្សន៍ភ្លើងបំពាក់  
លម្អសាលាក្រុង ។

Boston Marathon bombings served as the grand marshals for the parade. Jeff Bauman of Chelmsford, Celeste and Sydney Corcoran of Lowell, and Roseann Sdoia of Dracut rode in the lead car emblazoned with a banner reading "Boston Strong, Lowell Strong" and inspired the crowd with their stories of perseverance. Former Lowell police superintendent and former Boston police commissioner, Ed Davis was also in attendance for the event.

This year's celebration coincided with Small Business Saturday and the "Shop Local, Shop Lowell" campaign sponsored by the Merrimack Valley Small Business Center. Over 50 local businesses participated in the promotional event where visitors received free tote bags and chances to enter a raffle for a \$100 gift certificate.

participants from 63 area groups and organizations. Elaborately decorated floats were honored for their creativity as Greater Lowell Technical High School was named Most Festive, Girl Scout Troup 85242/7442 won the City Manager's Community Organization Award, and Girl Scout Troop 60737 took home the Mayor's Award for their pirate ship-themed float. Mayor Patrick Murphy capped off the evening's festivities by leading the countdown before turning on the holiday lights at Lowell's City Hall.



Parade Preparations ongoing on Jackson St

Middlesex Community College



សន្លឹកឆ្នោតខ្មែរសម្រាប់ការបោះឆ្នោត ជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឆ្នាំ២០១៣

The "Cambodian vote" in the 2013 city election

អត្ថបទដោយ : វិធាន ហ្វា

ប្រែសម្រួលសង្ខេបដោយ : សុខា

លោក វ៉ាន់នា នួន មិនបានឈ្នះឆ្នោតសម្រាប់កៅអីជាទីប្រឹក្សាសាលាក្រុងអំឡុងការបោះឆ្នោតនាខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ២០១៣។ សម្រាប់ការឆ្នោតលេខ២០១៣ លេខរៀងរបស់លោក វ៉ាន់នា ឃ្លាតទៅដល់លេខរៀងទី១៥ ធៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ដែលលោក វ៉ាន់នា នួន ស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ៧ ។

តើរឿងនេះកើតឡើងដោយ របៀបណា? ចុះលោក វ៉ាន់ ពេជ្រ តំណាងរាស្ត្រ ខ្មែរមួយរូបទៀតដែលបានឈរឈ្មោះប្រកួត ហើយស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ១៦ក្នុងការប្រកួតបឋមឆ្នាំ២០១៣ យ៉ាងដូចម្តេចវិញ?

សម្រាប់ទស្សនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំស្រាវជ្រាវឃើញថា គួរលេខនៃប្រជាជនខ្មែរដែលចេញបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នេះ គឺមានចំនួនដូចឆ្នាំ២០១១ គឺមានអ្នកបោះឆ្នោតប្រមាណ៩៩៤៦នាក់ ដែលគួរលេខនេះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឱ្យតំណាងរាស្ត្រខ្មែរបានកៅអី នាឆ្នាំ២០១១នោះ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ គួរលេខខ្មែរសកម្មដែលចេញបោះឆ្នោតមានដល់ទៅ១១៥៨១នាក់ តែគួរលេខនេះ មិនបាននាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យបានជាប់ឆ្នោត។ បើយើងពិនិត្យមើលទៅលើការគាំទ្រពីសំណាក់ប្រជាជនខ្មែរចំពោះបេក្ខជនខ្មែរទាំងពីរដោយផ្ដោតទៅលើសង្កាត់ទាំងនោះ គួរលេខឆ្នាំ២០១១ និងឆ្នាំ២០១៣ មិនត្រូវគ្នាឡើយ។ អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងតែបានការគាំទ្រច្រើនឡើងពីសង្កាត់លេខ ២,៣,៤ និង ៧ ។ យ៉ាងណាក៏ គេពិនិត្យឃើញថា ក្នុងការប្រកួតប្រកួតប្រជែងទន្ទឹមគ្នានោះ ពិសេសគឺលោក វ៉ាន់នា នួន មានការធ្លាក់ចុះនូវសន្លឹកឆ្នោតនៅឆ្នាំ២០១៣ បើប្រៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ បើពិនិត្យទៅលើសង្កាត់ដែលមានខ្មែរចេញបោះឆ្នោតរួមមានសង្កាត់ ១,៦ និង៩។ តំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរមិនបានឆ្នោតឡើយ ក្នុងសង្កាត់៨ ទោះមានក្នុងហេតុផលមិនមានខ្មែរច្រើនក្តីតែនៅមានហេតុផលដទៃទៀតដែលពិការក្នុងសំណេរបន្តបន្ទាប់។

ខាងក្រោមគឺជាលេខសង្កាត់ និងភាគរយនៃសន្លឹកឆ្នោតដែលតំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរទទួលបាន។ ដើម្បីភាពងាយស្រួលក្នុងការអានឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាន់នា នួន ដោយអក្សរ កាត់ (VN) ចំណែកឯឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាន់ ពេជ្រ ដោយអក្សរកាត់ (VP) ហើយ គួរលេខមានបង្ហាញពីសង្កាត់១ តាងដោយ អក្សរ (W1) ដល់សង្កាត់១១ តាងដោយអក្សរ(W11):

- W1 - VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
W2 - VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
W3 - VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)

- W4 - VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
W5 - VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
W6 - VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
W7 - VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
W8 - VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
W9 - VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
W10 - VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
W11 - VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)

សរុបទូទាំងក្រុងលោក វ៉ាន់នា គឺ -៣៧១ ត្រូវនឹង -10% រីឯ វ៉ាន់ ពេជ្រ គឺស្មើនឹង+៣៧៤ ត្រូវនឹង +20% ។

ក៏មិនមានអ្វីគួរឱ្យឆ្ងល់ឡើយដែលលោក វ៉ាន់នា នួន ក្លាយជាម្នាក់ចុះប្រជាប្រិយភាពក្នុងអាណត្តិនេះ។ ហេតុផលមួយផ្នែក គឺកើតដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ (មូលហេតុហិរញ្ញវត្ថុ និងការជួលអចលនវត្ថុក្នុងយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោត) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ រួមមានការផ្តល់ការគាំទ្រទៅដល់ការតែងតាំង គណៈកម្មការ បោះឆ្នោត ហ្នឹង ណាស់ គឺ និងអភិបាល ក្រុងជាទ្រឹក្ស មីហ្សា។ ទាំងនេះជាមូលហេតុធំៗទៅដល់ការបញ្ចុះនូវតម្លៃគាំទ្រឆ្នោតរបស់លោក។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ខាងសារព័ត៌មានឡូសាន់ ក៏វាយប្រហារលោកដោយព័ត៌មានមិនល្អផងដែរ។

ចុះចំពោះលោក វ៉ាន់ ពេជ្រ វិញ? លោកធ្វើការយោសនាសន្លឹកឆ្នោត ហើយមានសកម្មភាពវិជ្ជមានកន្លងមក។ ទោះលោក វ៉ាន់ ពេជ្រ មិនទទួលបានកៅអីពីអាណត្តិជាប់គ្នាក្តីតែលទ្ធផលបោះឆ្នោតពេលថ្មីនេះ បង្ហាញថា លោកមានការរីកចម្រើន និងមានភាពជោគជ័យច្រើនជាងអាណត្តិមុន។

អាចមានការពន្យល់ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការគាំទ្រទៅដល់បេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរចំពោះសង្កាត់ដែលមានខ្មែរបោះឆ្នោតតិច ។ យ៉ាងណាមិញទាំងអស់នេះជាចំណុចដែលត្រូវមានការពន្យល់ច្រើនទៀត។ ក្នុងកាលៈទេសៈអន្តរកាលសំខាន់នៃប្រជាជនខ្មែរនៅឡើយវិលត្រឡប់មកវិញបានលើកទឹកចិត្តក្នុងការចូលរួមស្វែងយល់នឹងគាំទ្រនយោបាយក្នុងតំបន់គាំទ្របេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរ ហើយវាមានសារៈសំខាន់ដែលពួកគាត់ធ្វើការប្រមើលមើលឱ្យបានរឹងមាំទៅលើភាពអាចទៅរួចក្នុងពេលអនាគតដើម្បីការអភិវឌ្ឍដោយភាពវិជ្ជមានក្នុងរឿងនេះ ។



Richard Howe Jr.

http://www.richard-howe.com /2013/11/08/the-cambodian-vote-in-the-2013-city-election/ Posted on November 8, 2013 by DickH

Hanging on a nearby wall is the framed original of my great grandfather's naturalization papers. Covering the front of the document are fading red stamps that say "Registrars of Voters, Lowell MA" with a succession of changing dates beginning with "Oct 15 1900." Like most of his fellow immigrants from Ireland, as soon as my great grandfather became a US citizen, he began to vote. For the Irish and for nearly every other immigrant group who came to Lowell after them, politics was an important part of life.

This personal connection with immigrant politics is one

of the reasons I am interested in the place of the Cambodian community in Lowell politics. When Vesna Nuon first won election to the Lowell City Council in 2011, he did so with extremely strong support from the precincts with the most Cambodian voters. In November 2012 when Elizabeth Warren defeated Scott Brown in Lowell by 17% and in June 2013 when Ed Markey defeated Gabriel Gomez by 15%, Cambodian voters were a big part of their coalitions.

Vesna Nuon lost his City Council seat in this week's election, dropping from 7th place in 2011 to 15th place in 2013. Why did that happen? And what about Van Pech, the other Cambodian council candidate who finished in 16th place in both elections?

My first theory was that the Continued to Page 25



លោក វ៉ាន់នា នួន



លោក វ៉ាន់ ពេជ្រ



CONWAY INSURANCE AGENCY

រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុសវ័យបានបម្រើសហគមន៍ដោយធានារ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអិមផែន ។ យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :

- ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ ការធានារ៉ាប់រងទីផ្សារ
• រថយន្ត
• ផ្ទះ
• ផ្ទះល្វែង
• គ្រឿងអសង្គការ
• វត្តសិល្បៈ
• វត្តបុរាណ
• អចលនវត្ថុ
• សុវត្ថិភាពជំនួញ (Liability)
• សុវត្ថិភាពជំនាញ (Professional Liability)
• វិកខ័យ (Worker's Compensation)
• បន្តដល់ (Bonds)
• អ្នកមើលថែទាំ និងការវាស់ឡាន
• ធានារ៉ាប់រងពិការភាព និងជីវិត
• កម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗទៀត



77 E. Merrimack Street. Lowell, MA 01852
Tel: 978-454-5054/Fax 978-453-2480
www.conwayinsurance.com
សូមទាក់ទងមក : ហ្វីលីប មុត, អ្នកត្រួតព្រង



Continued from Page 01 **New Lowell Recycling...**

City of Lowell. Lowell is switching to Single-Stream Recycling in 2014. Each participating household will receive a green bin where all recyclables (paper, plastic, or metal) can be deposited together for pickup. Previously, each different type of material had to be sorted and separated prior to recycling. The other major change is that recycling pickup will now occur every other week instead of weekly. Half

of the bins will have a green lid and half will have a blue lid. The color of the lid will determine which week recycling pickup will occur.

Although all the bins are being delivered this month, it is important to remember the new service does not begin until January 1st. Please visit [www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org) for more information.



# កម្មវិធីថ្មីកែច្នៃសម្រាម ក្នុងតំបន់ឡូអែលឆ្នាំ២០១៤

ដោយ :

ចេមស៍ អសមិស

ប្រែសម្រួលដោយ :

សុខា

ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃ ច័ន្ទទី២ ខែធ្នូ និងពេញមួយខែសាលាក្រុងនឹងធ្វើការចែកចាយធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ ទៅដល់គ្រួសារទាំងឡាយនៅតំបន់ឡូអែល ។ ធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ សម្រាប់ការកែឆ្នៃផ្នែកពេញត្រូវបានចែកចាយនៅទូទាំងទីក្រុង Lowell ។ Lowell ត្រូវបានប្តូរទៅជាស៊ីវិល-ស្រ្តីមកែច្នៃនៅឆ្នាំ២០១៤ ។ គ្រួសារទាំងឡាយដែលមានសមាជិកភាពគ្រួសារក្នុងក្រុងឡូអែលធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមសម្រាប់កែច្នៃឡើងវិញដែលមានពណ៌បៃតង ហើយធុងនេះ សម្រាប់ដាក់សម្រាម ដូចជា (ក្រដាសប្លាស្ទិក ឬដែក) អាចត្រូវបានដាក់ក្នុងសម្រាប់ភឹកអាប់ ។ ពីមុនប្រភេទនីមួយៗខុសគ្នានៃសម្ភារៈត្រូវបានតម្រៀប និងបានបែកចែកតាមការកែឆ្នៃ ។ ការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់មួយផ្សេងទៀត គឺថាធុងនេះ recycling ភឹកអាប់នឹងកើតមានឡើងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ដទៃទៀត (មានន័យថាពីរសប្តាហ៍ម្តង) ជំនួសឱ្យប្រចាំសប្តាហ៍ ។ ពាក់កណ្តាលនៃការធុងសម្រាមមានគម្របពណ៌ខៀវ ហើយពាក់កណ្តាលទៀត មានគម្របពណ៌បៃតង ។ ភាពខុសគ្នានៃពណ៌ ដើម្បីដឹងថា ថ្ងៃណាជាថ្ងៃដែលធុងត្រូវបានភឹកអាប់ ។ ធុងទាំងនេះនឹងត្រូវចែកចាយក្នុងខែធ្នូនេះ ហើយការមកប្រមូលសម្រាមពីធុងទាំងនេះនឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការនៅថ្ងៃទី១ ខែមករា ។

សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងគេហទំព័រ

[www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

## ធុងសម្រាមដាក់ "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ"

និងមកដល់នៅដើមខែ ទៅពាក់កណ្តាលខែធ្នូ  
សូមសរសេរអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកលើធុងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់  
សូមចាប់ផ្តើមប្រមូល "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ" ទុកដាក់ឲ្យបានស្អាត

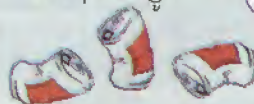


រួមគ្នា... "ចាប់ផ្តើមទាំងអស់គ្នាថ្ងៃនេះ" !

ដប និងក្រឡកែវ



កំប៉ុង / របស់  
អាសយដ្ឋាន



ដប / ធុង  
ប្រដាប់ប្រដាស្ទិក



ក្រដាសនានា



សំបុត្រចាស់ៗ



ប្រអប់/កាដុងក្រដាសស្តើងៗ



កាសែត(រាប់ទាំងពាណិជ្ជកម្ម  
ដែលនៅខាងក្នុង)



[www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

សូមកុំទុកធុងលើចិញ្ចើមថ្នល់  
ដល់ខែមករា !



កម្មវិធីភោជនីយការពេលព្រឹកសម្រាប់  
សមាជិកសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល

Lowell Chamber of Commerce  
Membership Breakfast



Danielle McFadden addresses the crowd

By James Ostis

Photo Courtesy by Captured in Moments

The Greater Lowell Chamber of Commerce hosted its 19th Annual Membership Breakfast on December 3rd at the Wyndham Hotel in Andover. At this event, the chamber reviews the year's accomplishments, installs new board members, and announces the winners of several awards. The



1st Prize- Merrimack Valley Sandbox - Mike Molloy, Lester Sydney, Danielle McFadden, Steven Rochette

2013 YouTube Video Awards went to the Merrimack Valley Sandbox (1st place), Merrimack Valley Housing Partnership (2nd place), and Send Out Cards (3rd place). Organizers also announced the creation of a new named after longtime Chamber volunteer, Nancy Crocker. George Villaras of Jeanne D'Arc Credit Union was named the first winner of the Nancy Crocker Outstanding Volunteer Award, which will be given annually going forward.

ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

ឡូវែល: សភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល បានធ្វើកម្មវិធីភោជនីយការពេលព្រឹកលើកទី១៩ កាលពីថ្ងៃទី៣ ធ្នូ នៅសណ្ឋាគារ វិនដាម ក្នុងក្រុង អែនដូវើ ។ នៅកម្មវិធីខាងសភាពាណិជ្ជ

កម្មបានធ្វើការបូកសរុបសមិទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនការប្រកាសពីការបញ្ចូលគណៈកម្មការនាយកថ្មីៗ និងអ្នកឈ្នះរង្វាន់នានា ។

សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ នៃការប្រកួតវីដេអូក្នុងយូធូប រង្វាន់លេខមួយ គឺបានទៅលើម៉ាកវ៉ា លេសេនបក្សរង្វាន់ទីពីរបានទៅលើភាពជាដៃគូដើម្បីលំនៅដ្ឋាននៃតំបន់ម៉ាកវ៉ាលេ ហើយរង្វាន់លេខបីបានទៅលើ សិន អៅ ខាង ។ អ្នករៀបចំកម្មវិធីដែលបានបំពេញការងារនេះជាច្រើនឆ្នាំ ក៏បានសម្រេចប្រកាសឈ្មោះថ្មី បន្ទាប់ពីបានស្នើត្រួតពិនិត្យការងារឱ្យសភាពាណិជ្ជកម្មយ៉ាងយូរមកហើយពី ណាន់ស៊ី ត្រូតឌី ។ ចុច វីលីវ៉ា ពីខាង ជើងដាក់ក្រេឌីតយូធូបត្រូវបានទទួលងារជាអ្នកឈ្នះទីមួយសម្រាប់អ្នកស្នើត្រួតពិនិត្យកម្មវិធីរង្វាន់ពីណាន់ស៊ី ហើយរង្វាន់នេះនឹងធ្វើជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅឆ្នាំបន្តបន្ទាប់ ។



George Villaras and Nancy Crocker



3rd Prize - Dot Sullivan, (Send Out Cards) \_ 2nd Prize - Jim Wilde, (Merrimack Valley Housing Partnership)

ខ្មែរប៊ុស្កីស.វ.អាបានចូលរួមក្នុងនាមជាសមាជិកតែពុំឃើញមានខ្មែរឯទៀតទៅចូលរួមនៅឡើយទេ ។

**KhmerPost USA, LLC**

**សារពត៌មានខ្មែរផ្តល់សហរដ្ឋអាមេរិក**

អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852

លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092

អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us

អាគារសេតនៅគេហទំព័រ www.khmerpost.us

តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA

ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising

អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុប៊ិន ប៊ិន Soben Pin, Managing Partner

លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |

អ៊ីម៉ែលsobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធ Editorials

និពន្ធនាយក ប៊ិន សំខុន Roger Samkhon Pin, Publisher & Editor-in-Chief

(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធតិច្ច័យស Contributed Writers:

Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,

Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D. James Ostis

ឆ្មៃសេក៌ណភាពកាសែត Design Artist

Heng Chhunleng

ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant

Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at \$60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009



វិស័យទេសចរណ៍កំបន់ឡើងវិញនិងម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេដើរកូនាទីសំខាន់ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

Tourism in Massachusetts

វេសហ្វឺដ.ម៉ាសាឈូសេត: ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានបង្កើតកម្មវិធីពិសារអាហារពេលព្រឹកលើកទី២០នៅសណ្ឋាគារ និងសាលសន្តិវិស័យកាលពីថ្ងៃទី២១ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ ។

ទស្សនាវដ្តីយ៉ង់កឺ (Yankee Magazine) ទស្សនាវដ្តីឡូវែលសាន់ (Lowell Sun) ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយម៉ែដដិន (Madden Media) និង ទស្សនាវដ្តីម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ (Merrimack Valley Magazine) ។ ពិសេសជាងនេះ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកជាឱកាសដល់ភ្ញៀវចូលរួម និងស្តាប់នូវឯកសារព័ត៌មានដ៏កាន់សកម្មខាងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់តាមរយៈការប្រគល់រង្វាន់ជូនលោក ថូម៉ាស អេហ្វ ម៉ាកខេ ជាអគ្គរដ្ឋទូតទេសចរណ៍ប្រចាំឆ្នាំ ។ ស្រប

ទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) ។



(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ីលែនដឺ (Deb Belanger) កំពុងរង់ចាំ ថ្លែងសន្ទរកថា បន្ទាប់ពីលោក ហ្គោលដិន

(រូបស្តាំ) តំណាងរដ្ឋលោក ថូម ហ្គោលដិន State Representative Tom Golden កំពុងរង់ចាំ ថ្លែងសន្ទរកថា ស្តាប់មន្ត្រីយ៉ាងកក់ក្តៅទៅដល់ភ្ញៀវកិត្តិយសដែលចូលរួមកម្មវិធីនិយមនាគារពេលព្រឹករបស់ Greater Merrimack Valley CVB



(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ីលែនដឺ (Deb Belanger) កំពុងពិភាក្សាជាមួយ លោក ថូម ហ្គោលដិន (Tom Golden)



លោក ថូមី ជាហ្គូសធីណូ ប្រធានគ្រូបង្រៀននៅ Mott កំពុងបង្ហាញអំពីការជះឥទ្ធិពលនៃទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

(រូបស្តាំ) អ្នកស្រី ហ្វីលីស ដូហ្គឺរតឺ (Phyllis Dougherty) កំពុងទទួលរង្វាន់ក្នុងនាមជាអគ្គរដ្ឋទូតប្រចាំឆ្នាំ

និងស្ថាប័ននានាឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងគោលដៅបង្កើនការរីកចម្រើនទាំងជំនួញសេដ្ឋកិច្ច និងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់ ។

ផ្អែកទៅលើទិន្នន័យដែលទទួលបានពីការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចប្រចាំតំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បង្ហាញថា ទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតក្នុងឆ្នាំ២០១២បាននាំចំណូលប្រមាណ១៧កោដិ និង៧លានដុល្លារសហរដ្ឋអាមេរិក (\$17.7 billion) និងបានជះឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ច ៤.៩ % ពីលើឆ្នាំ ២០១១ ។ ចំណូលពីអ្នកទេសចរបានបង្កើតការងារច្រើនជាង១២៦.៥០០ ការងារសម្រាប់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ។ ក្នុងនោះដែរ ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទ្រទ្រង់វិស័យទេសចរណ៍អស់រយៈពេល២០ឆ្នាំមកហើយ ។

ជាមួយគ្នានេះគេឃើញមានភ្ញៀវសំខាន់ៗក្នុងកម្មវិធីតូរ៉ាងក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្តីទេសចរណ៍កម្សាន្តលក្ខណៈក្រុម (Group Tour Magazine) ទស្សនាវដ្តី បុសស្តុសហូប (Boston Globe)

គ្នាដែរ មានការថ្លែងសន្ទរកថាពីអ្នកតំណាងរដ្ឋថូម ហ្គោលដិន (Tom Golden) ជាប្រធានគណៈកម្មការនាយកនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) លោកខ័រី អេតកីន (Cory Atkins) សហប្រធានក្នុងគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ទេសចរសិល្បៈ និងវប្បធម៌ (Committee on Tourism, Arts, & Cultural Development) ព្រមទាំងមតិពិនាយកស្រាវជ្រាវនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងកំសាន្តលោកថូនី ឌី ហ្គូសធីណូ (Tony D'Agostino) និងមតិ របស់អ្នកស្រី ឌីប ប៊ីលែនដឺ (Deb Belanger) ជានាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យ



អ្នកស្រី ឌីប ប៊ីលែនដឺ (Deb Belanger) នាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ កំពុងបង្ហាញ

Valley CVB) លោកខ័រី អេតកីន (Cory Atkins) សហប្រធានក្នុងគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ទេសចរសិល្បៈ និងវប្បធម៌ (Committee on Tourism, Arts, & Cultural Development) ព្រមទាំងមតិពិនាយកស្រាវជ្រាវនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងកំសាន្តលោកថូនី ឌី ហ្គូសធីណូ (Tony D'Agostino) និងមតិ របស់អ្នកស្រី ឌីប ប៊ីលែនដឺ (Deb Belanger) ជានាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យ

DNA Testing ពិនិត្យ ឌី\_អិន\_អេ IMMIGRATION & LEGAL PATERNITY TESTING 978 703 0775

ការិយាល័យយកស្នាមពិនិត្យ ឌី\_អិន\_អេ GENETIC DNA TESTING AABB Accredited Results តម្លៃពិសេសសម្រាប់ខែធ្នូ -សូមហៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែម SPECIAL PRICING FOR THE MONTH OF DECEMBER - CALL FOR DETAILS ទទួលបានព័ត៌មាន ពិនិត្យឌី.អិន.អេ ដើម្បីធ្វើអន្តេរបវេសន៍ ដូចជាដើម្បីបាន I-BO ការចូលសញ្ជាតិលិខិតឆ្លងដែនអាមេរិក ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ឪពុក ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ម្តាយ ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ឪពុកបងប្អូនបង្កើត ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ដោយមិនផ្ទាល់ ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ស្វែងរកប្រភពកំណើត ផ្តល់សេវាជាសកល - ប្រមូលស្នាមតាង ឌី-អិន-អេ ទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក WORLDWIDE SERVICE - NATIONWIDE COLLECTION SITES Affordable prices and payment plans MVP Testing DNA SERVICES 262 Merrimack St Lowell, Mass 01852 Tel: 978 703 0775 Fax: 978 703 0430 30 S. Broadway Lawrence, Mass 01843 Tel: 978 416 4111 Fax: 978 416 3400



Laura Blair, President

- Testing DNA SERVICES • Immigration • Paternity • Maternity • Siblingship • Forensic • Prenatal • Ancestry





## JOB OPPORTUNITY

KhmerPost USA is seeking for a Marketing and Sale rep. in Lowell area to join our growing publication and readership. Speak Khmer is a plus but may not require. Prefer someone has customer service and sales experiences but we will train. Please contact our office at 978-677-7163 or email your resume to: sobenpin@khmerpost.us to schedule for an interview.

## ជំនាញប្រើសេវាបុគ្គលិក

សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក ត្រូវការបុគ្គលិកតំណាងផ្នែកទីផ្សារសម្រាប់ក្រុងឡូវីល ដើម្បីរួមចំណែកពង្រីកការបោះពុម្ព និងចំនួនអ្នកអាន។ មិនតម្រូវឱ្យចេះភាសាខ្មែរ តែបើចេះនិយាយភាសាខ្មែរកាន់តែល្អ។ ត្រូវការអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ផ្នែកបម្រើសេវា និងលក់ តែយើងខ្ញុំនឹងបង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែម។ សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទលេខ ៩៧៨ ៦៧៧ ៧១៦៣ ឬសូមផ្ញើប្រវត្តិរូបមកកាន់អ៊ីម៉ែល sobenpin@khmerpost.us ដើម្បីណាត់សម្ភាសន៍។



**ONEWORLD PHARMACY**  
Expect Excellence

**ឱសថស្ថានខ្មែរ**  
នៅក្រុងឡូវីល ជប៉ុនបង្កុល



First Khmer Pharmacy in Lowell  
12 years as a retail drug store pharmacist



**One World Rx**  
HealthMart Pharmacy  
www.pneworldpharmacy.org



គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាឱ្យទិញថ្នាំតាមទូរស័ព្ទ ហ្វាក័ និង E-script បាន

### សូម្បី! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡូវីល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស៊ូរិន ស្ទើរគ្រប់ជុន
- បូកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

### Hours of Operation

Monday-Friday: 9AM-7PM  
Saturday: 9AM-4PM  
Closed Sunday

138 Highland Ave., Unit 5  
Lowell, MA 01851

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

## YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.



NOW ACCEPTING  
APPLICATIONS FOR GRADE  
K-6 2014-2015

Contact Deborah Ye Motew,  
dmotew@lccps.org

(978) 323-0800 Ext. 115

Information Session  
Tuesday, December  
10th @5:30 PM

### LCCPS offers:

- Extended school day and year
- No Tuition - We are a public school!
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program
- Support for ELL & Special Needs



**ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE**

206 Jackson Street à Lowell, MA 01852 à (978) 323-0800 à www.lccps.org



# ច្រៀងចម្រៀងអបអរ បុណ្យណូអែលឆ្នាំ២០១៣

ដោយ : សុខា

បុណ្យណូអែល ឬត្រីស្តម៉ាសកាន់តែខិតជិតចូលមកដល់។ ប្រជាជនរីករាយសាទរ និងរៀបចំខ្លួនប្រារព្ធពិធីនេះ។ នៅតាមដងផ្លូវ និងផ្ទះព្រមទាំងទីកន្លែងនានាមានការរៀបចំតុបតែងបំភ្លឺភ្លើងចិញ្ចែងចិញ្ចោច ព្រមជាមួយនឹងការតុបតែងរៀបចំដើមត្រីស្តម៉ាស។

ជាមួយគ្នានោះ ក៏មានការចាក់ និងច្រៀងចម្រៀងដែលមានអត្ថន័យស្របគ្នាទៅនឹងបុណ្យត្រីស្តម៉ាសនេះ។ ក្នុងនោះបទចម្រៀងដែលមានប្រជាប្រិយភាព និងទទួលបានការពេញនិយមរហូតមកមានជាអាទិ៍ Jingle Bells ។ បទនេះត្រូវបាននិពន្ធដោយ ចេមស៍ ឡុង ហ្សៀផនថ៍ (James Lord Pierpont) នៅឆ្នាំ១៨៥៧។

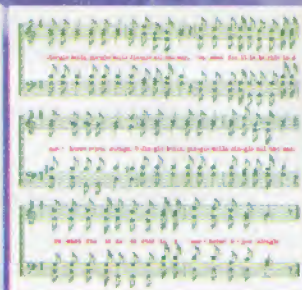
សារព័ត៌មានផ្តល់សម្ភារ សូមអញ្ជើញលោកអ្នកអានរីករាយច្រៀងចម្រៀងបទនេះដូចខាងក្រោម :

វគ្គទី១ :

Dashing through the snow  
In a one-horse open sleigh  
O'er the fields we go  
Laughing all the way  
Bells on bobtail ring  
Making spirits bright  
What fun it is to ride and sing  
A sleighing song tonight!

ច្រៀងវគ្គ R

Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way.  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.  
Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way;  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.



## GATEWAY FAMILY DENTAL

[www.gatewayfamilydental.com](http://www.gatewayfamilydental.com) • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)



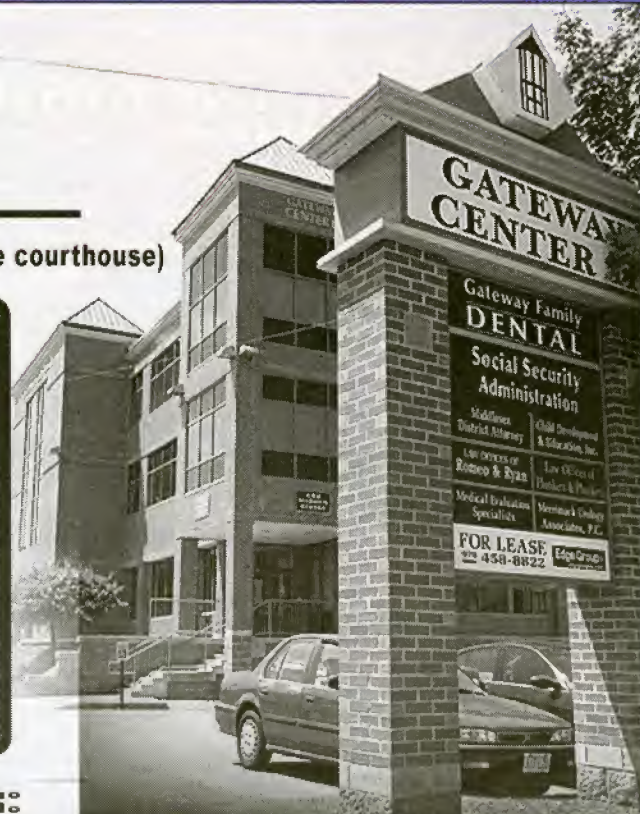
### DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.

### WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: លើបង្គាប់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ:

- |                      |                               |                                |                                   |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ▶ CLEANING           | ▶ EXTRACTIONS                 | ▶ សំអាតធ្មេញ                   | ▶ ដកធ្មេញ                         |
| ▶ FILLINGS           | ▶ TEETH WHITENING             | ▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង             | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត              |
| ▶ BONDINGS           | ▶ VENEERS                     | ▶ ផ្លាស់រាបការពារធ្មេញ         | ▶ វែរនីស្រោបធ្មេញ                 |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT  | ▶ ធ្វើពាក់ជុំស្រួចធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាឡើងទាក់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES     | ▶ ROOT CANAL TREATMENT        | ▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់              | ▶ ព្យាបាល ឬសថ្នាំធ្មេញ            |
| ▶ DENTURES           | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមវេជ្ជបញ្ជា        | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ          |
| ▶ IMPLANTS           |                               |                                |                                   |

Free Teeth Whitening Kit  
(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)



MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED  
INCLUDING MASSHEALTH  
FINANCING AVAILABLE

យើងទទួលទូទាត់ប្រាក់ អ៊ីនស៊ុរ៉ង់ស៊ីន  
Masshealth  
យើងសម្រួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ  
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION  
(978) 455-5044



ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

លាក់កន្សែង

លាក់កន្សែង ឆ្មារខាំកែង  
 អូសលោង អូសលោង  
 លាក់ខាងត្បូង យោងខាងលិច  
 ភ្លេចខ្លួន ភ្លេចប្រាណ  
 លាក់កន្សែង គឺជាល្បែង  
 ចាស់ៗបុរាណ លេងកម្សាន្ត  
 ត្រូវប្រុងប្រាណ ទាំងចាស់ក្មេង...

ចំណាំ: សម្រាប់ការលេងលាក់កន្សែង  
 ជាក់ស្តែង គេនិយមច្រៀងតែមួយឃ្លាខាង  
 លើ ហើយច្រៀងសារចុះឡើង ដើរជុំវិញរង្វង់  
 រហូតដល់ពេលដែលអ្នកកាន់កន្សែងរក  
 ឃើញអ្នកដែលពេញចិត្តទម្លាក់កន្សែងពេញ  
 ក្រោយខ្នង។



អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង  
 ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា ទទួលមរណភាព

ដោយ ធម៌ អស៊ិន

ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

វីរៈជនស្នែកខ្មៅសម្រាប់ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ដែលបានតស៊ូឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងប្រទេស ហើយកែប្រែទស្សនៈ និងការប្រកាន់នូវការរើសអើង ចេញពីសង្គមនៃប្រទេសនោះ គឺលោក ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានទទួលមរណភាពនៅថ្ងៃទី៥ ខែធ្នូ នៅ អាយុ៥៥ឆ្នាំ។ លោកកើតនៅថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ១៩១៨។ លោកណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានជាប់ក្នុង ពន្ធនាគារអស់រយៈពេល២៧ឆ្នាំ ហើយបានបម្រើ ការងារជាប្រធានាធិបតីនៃប្រទេសនេះចាប់ពីឆ្នាំ១៩៩៤ ដល់ឆ្នាំ១៩៩៩។



Nelson Mandela (1918-2013)

Nelson Mandela (July 18, 1918 – December 5, 2013) passed away on December 5th at the age of 95. Mandela led the movement to end apartheid in South Africa. After being a political prisoner for 27 years, Mandela served as president of the country from 1994-1999.

ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី  
 "New Happiness Restaurant"  
 Open from 7:30AM-9:00PM



ទើបបើកថ្មីនៅឡើងវិញ  
 ម្ហូបថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលត្រូវតែចូលចិត្តពិតៗ

ពេលព្រឹក : គុយទាវ \$5.95

ម្ហូបពិសេស :

ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច: សម្លកក្ករ, សម្លម្លៀង, សម្លម្លៀងរកប, \$11.95

ពោះវៀនខ្មែរថ្មី,

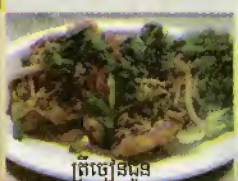
និងមានម្ហូបច្រើនម្ល៉េះទៀត ធ្វើឱ្យយើងចង់ស៊ីទៀតៗ  
 វិមលមានដៃគាត់ជាមិត្តភក្តិយើង នៅក្នុងពេល  
 និមិត្តភក្តិយើង



Som-law Ka kor



គុយទាវអូបស៊ី



ត្រីចៀនជូន



Mee Ka Tang



តាមមានបាយ

អាសយដ្ឋាន: 6 Branch Street Lowell, MA 01851  
 ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

45 MERRIMACK STREET  
 LOWELL, MASSACHUSETTS  
 (978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងវិវាទទូទៅ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើការ
- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបំពានបទព្រហ្មទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ការបរិស្ថាន
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលនទ្រព្យ

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ  
 មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ:

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com



សាលអនុវិស្សាវរីយ៍ឡូវែល ជាទីកាប្រកួតជ្រើសរើស  
បរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម័សាលឈូសេត

Lowell Memorial Auditorium for Miss Massachusetts  
and Miss Massachusetts Teen USA Pageants

ដោយ : សុខា

ដូចដែលបានត្រៀមទុកកាលពីពីរឆ្នាំមុន  
សាលអនុវិស្សាវរីយ៍ឡូវែល (Lowell Memorial  
Auditorium) ឬហៅកាត់ថា LMA ត្រូវបាន  
ជ្រើសរើសកំណត់ជាទីតាំងប្រកួតជ្រើសរើស  
បរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម័សាល  
ឈូសេត ។

លើកដំបូង ពេលគឺនៅឆ្នាំ២០១១ អាស្រ័យ  
លើគណៈកម្មការរៀបចំការប្រកួត ព្រមជាមួយ  
នឹងការសម្របសម្រួលពីខាងក្រុមផ្សេងៗទៀត  
វ៉ាលេ ស៊ី វី ប៊ី (Greater Merrimack Valley  
CVB) ក៏ដូចជាការចូលរួមពីបុគ្គលិកប្រចាំ LMA  
សាលអនុវិស្សាវរីយ៍ឡូវែលនេះ ក៏ត្រូវបានចាប់  
ផ្តើមក្លាយជាទីកាប្រកួតសម្រាប់និយោជិតរដ្ឋម៉ាសា  
ឈូសេត ដើម្បីជ្រើសរើសបរវកញ្ញាម៉ាសាឈូ  
សេត និងកញ្ញាឯកម័សាលឈូសេត។ ជាមួយគ្នា  
នេះ ដំណើរការនឹងក្លាយជាបរវកញ្ញាតំណាងឱ្យ



Madysen Milordi  
Miss Massachusetts Teen USA  
2013



Sarah Kidd  
Miss Massachusetts USA 2013

ត្រូវបញ្ជាក់ផងដែរ សាលអនុវិស្សាវរីយ៍  
ឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium)  
មានទំហំធំស្តីពីសមស្របកម្មវិធីដែលមាន  
មនុស្សប្រមាណជា៣០០០នាក់។ សាលនេះ មាន  
ទីតាំងនៅ ៥០ East Merrimack Street  
Lowell, MA ។

លទ្ធផលនៃការប្រកួត ដ៏យល់ព្រម Miss  
Massachusetts USA គឺបានទៅលើបរវកញ្ញា  
ឈ្មោះ សារ៉ា កីដ (Sarah Kidd) ហើយដ៏យល់  
ព្រម Miss Massachusetts USA Teen គឺ  
បានទៅលើបរវកញ្ញា ម៉េឌីសន មីឡឌី (Madysen  
Milordi) ។

អ្នកទាំងពីរស្ត្រីសឹងមានរូបសម្បត្តិ និង  
ជីវប្រវត្តិល្អប្រសើរគួរកត់សម្គាល់។ តួយ៉ាង  
សារ៉ា កីដ (Sarah Kidd) ប្រឡូកការបង្ហាញ  
ម៉ូដតាំងពីអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយនាងបានចូលរួម  
សកម្មភាពសង្គមក្នុងគោលដៅភាពស្រស់ស្អាត  
នៃស្ថាប័នព្រឹត្តិការណ៍ ត្បិតបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគត  
សារ៉ា កីដ (Sarah Kidd) ចង់ក្លាយជា  
ទន្តបណ្ឌិតមួយរូប។ លក្ខណៈពិសេសមួយទៀត  
គឺនាងបានចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅមហាវិទ្យាល័យ  
ពេលនាងមានអាយុ១៥ឆ្នាំ។

ចំណែកបរវកញ្ញា ម៉េឌីសន មីឡឌី  
(Madysen Milordi) បច្ចុប្បន្ន អាយុ១៧ឆ្នាំ  
កំពុងរៀននៅវិទ្យាល័យ Lynnfield High  
School បានប្រឡូកក្នុងវិស័យបង្ហាញម៉ូដតាំង  
តែពីអាយុ១៣ឆ្នាំ។ លក្ខណៈពិសេសរបស់នាង គឺ  
ភាពប្រសើរប្រសប់ក្នុងការលេងកីឡាវាយបាល់លើ  
ទឹកកក (Hockey)។ បំណងប្រាថ្នារបស់នាង គឺ  
ចង់ក្លាយជាអ្នកឯកទេសខាងផ្នែកសារពាត្រិកមួយ  
ដើម្បីការរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

រដ្ឋម៉ាសាឈូសេតទាំងមូលសម្រាប់ទៅប្រកួត  
បន្តយកតំណែងបរវកញ្ញាសហរដ្ឋអាមេរិក។  
ការប្រកួតនេះបានប្រព្រឹត្តទៅបីថ្ងៃ ចាប់ពី  
ថ្ងៃទី ២២ ដល់ ២៤ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ និង  
បំពាក់មុខងារនៅថ្ងៃចុងក្រោយវេលាម៉ោង  
៥ល្ងាច នៅសាលអនុវិស្សាវរីយ៍ឡូវែល។

**GLOBAL REALTY NETWORK LLC**  
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results

**FROZEN YOGURT FOR SALE \$19,900**

With 3 levels of space, this well established, popular Frozen Yogurt is an ideal business with loyal customers, great income, and visible. Sale is for business only and include every thing.

**BAR FOR SALE - \$179,900**

Well establish neighborhood bar in the Highlands with Keno, lottery, kitchen, and pool table. Sale includes the building and the business.

**CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - \$79,900**

Best of both world in one place: Convenient store and Laundromat with Western Union Service, Bill payments, WTC, EBT, dry cleaning, wash and fold.

**Paul-Rathal Yem, Broker**  
Global Realty Network, LLC  
16 Pine Street, Suite 13,  
Lowell, MA 01851  
(617) 459-3000 Cell  
GlobalRealtyNetwork.com

**សុខភាពល្អប្រសើរ  
ក្នុងដៃលោកអ្នក**

បើពាក្យអ្នកមានជំងឺ ឈឺចាប់ដឹងដៃពាក្យអ្នកប្រើប្រាស់ - ឈឺចាប់ច្រើន - ដកស្រង់មុខងារ  
- មានស្លាកស្នាមក្នុងខ្នង - ឡើងទម្ងន់ជាង - ស្លាកស្នាមក្នុងខ្នង លោកអ្នកត្រូវចាំថា មាន  
ឱសថស្ថានមានលក្ខណៈជាប្រភេទទំលាយ អាចជួយឱ្យស្រួលបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។  
ឱសថស្ថាននេះ ជាប្រភេទស្រាវជ្រាវពីធម្មជាតិ ត្រូវបានស្រាវជ្រាវឱ្យបានល្អបំផុតដោយប្រើប្រាស់  
ត្រីមត្រី អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំដទៃទៀត ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។  
លោក វិចិត្រ គុស្តិ៍ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ អេមស្កា គាត់ជំងឺ ឈាមត្រជាក់  
ឈឺចាប់ខ្លាំង មើលឈាម - អាក្រក់ - ឈឺចាប់ខ្លាំង ដៃជើង ឈឺចាប់...។ល។

**បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្កា**  
លេងស្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ - បីថ្ងៃក្រោយមក អ្នកឈឺចាប់ដឹងដៃ - ១ខែ  
ក្រោយមកចាប់ផ្តើមដំណើរការ - បីខែក្រោយមកស្រួលស្រាយស្រស់ស្អាត  
ស្រះ - ឥឡូវនេះអាចធ្វើបាន១០០ភ្នែក - ធ្វើឱ្យស្រស់ស្អាតមានភាព  
ប្រសើរឡើងវិញ។

**ចង់ដឹងបន្ថែមលេខទូរស័ព្ទលេខ**  
- ហ្វីឡាដែលហ្វី ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៥ សាមន់ថា - ហ្វីឡាដែលហ្វី ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ ដែរ



ឌី ថែមមហុដា ជេសី The Cambodia Daily

ជំនឿប្រសើរឲ្យការងារសាធារណៈ

អត្ថបទសម្រាប់ ទំនួលខុសត្រូវអន្តរជាតិឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ឌី ថែមមហុដា ជេសី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

ប្រទេសវៀតណាមនឹងកាត់ទោសក្រុមដែល រត់ពន្ធមាសចេញពីប្រទេសកម្ពុជា

ដោយ : Lauren Crothers - December 3, 2013

យោងតាមសេចក្តីរាយការណ៍ព័ត៌មានមួយ បានឱ្យដឹងថា ព្រះរាជអាជ្ញានៅប្រទេសវៀតណាម បានចោទប្រកាន់ជនជាតិវៀតណាមប្រាំពីរនាក់ពី បទជួញដូរ មាសមាសតម្លៃ១៤.៧លានដុល្លារ ដោយខុសច្បាប់ ដែលត្រូវបានរត់ពន្ធចេញពី ប្រទេសកម្ពុជាកាលពីបីឆ្នាំមុន។

ជនជាតិវៀតណាមទាំងប្រាំពីរនាក់នេះត្រូវ បានចោទប្រកាន់ពីបទនាំមាសពាណិជ្ជកម្មក្រោម ដែលមានតម្លៃប្រហែលប្រាំមួយលានដុល្លារនៅ ពេលនោះចូលទៅក្នុងប្រទេសវៀតណាមនៅក្នុង ឆ្នាំ២០១០ដោយមានគោលបំណងលក់មាសទាំង នេះនៅពេលដែលពួកគេទៅដល់ទីក្រុងហូជីមិញ។

តាមគេហទំព័រសារព័ត៌មានវៀតណាម Tuoieter News បានឱ្យដឹងថា ក្រុមរត់ពន្ធនេះត្រូវបានឆ្លុះ ចាប់កាលពីថ្ងៃទី៤ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០។ ពេលនោះ

នគរបាលនៅប្រទេសវៀតណាមបានឃាត់រថយន្ត មួយគ្រឿងបើកបរដោយបុរសពីរនាក់ដែលដឹក មាស៥២គីឡូក្រាម។ បុរសទាំងនេះ គ្មានសំណុំ ឯកសារទាក់ទងទៅនឹងប្រភពមាសនេះទេ។

បុរសទាំងនេះត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទរត់ ពន្ធមាសពាណិជ្ជកម្មក្រោមក្នុងសកម្មភាពរត់ពន្ធ ដាច់ដោយឡែកផ្សេងៗទៀត ក្នុងចន្លោះពីខែមករា ដល់ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០ ប៉ុន្តែការចោទប្រកាន់នេះ ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរពីការរត់ពន្ធទៅជាការជួញដូរខុស ច្បាប់វិញ កាលពីខែ កញ្ញា ឆ្នាំនេះ។

លោក នួន ចាន់វិទូ អគ្គនាយករងនៃអគ្គ នាយកដ្ឋានគយ និងរដ្ឋាករបានមានប្រសាសន៍ថា លោកមិនដឹងអំពីករណីជាក់លាក់នេះទេ ក៏ប៉ុន្តែ មាសដែលមានតម្លៃជាង១០.០០០ដុល្លារត្រូវបាន ត្រៀមនាំចេញ គឺ "នឹងត្រូវបានប្រកាសដោយ ធនាគារជាតិនៃកម្ពុជា"។

ហ៊ុននី (រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ឃួន ណារីម)

កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយជាងគេនៅក្នុងបញ្ជី

ដោយ Lauren Crothers - December 4, 2013

យោងតាមសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុក រលួយឆ្នាំ២០១៣របស់អង្គការតម្លាភាពអន្តរជាតិ ដែលត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយកាលពីមិថុនាមិញបង្ហាញ ថា ប្រទេសកម្ពុជា គឺជាប្រទេសមួយក្នុងចំណោម ប្រទេសដែលមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតនៅ លើពិភពលោក និងត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតក្នុងវិស័យសាធារណៈ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមាជិកអាស៊ាន។

ប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាប្រទេសអេរីត្រី និងប្រទេសវីណេស៊ីយ៉ា អេក្សាទទួលបានចំណាត់ ថ្នាក់ទី១៦០ក្នុងចំណោមប្រទេស និងទីក្រុងចំនួន ១៧៧ដែលមានអំពើពុករលួយនៅក្នុងវិស័យ សាធារណៈដោយទទួលបានពិន្ទុតែ២០ប៉ុណ្ណោះ។ ពិន្ទុ១០០បង្ហាញពីប្រទេសស្ថិតនៅបំផុតផ្នែកអំពើ ពុករលួយ។

ការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់ប្រទេសកម្ពុជា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតទី១៧នៅលើពិភព លោកនេះបានទម្លាក់ចំណាត់ថ្នាក់ចំនួនបីលេខ ពីទី១៩៧ ក្នុងឆ្នាំ២០១២ដែលនៅពេលនោះទទួល បាន២២ពិន្ទុ គឺប្រសើរជាងបន្តិចពីពិន្ទុរបស់ខ្លួន ចំនួន១៩ក្នុងឆ្នាំ២០១១។ អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជា បានលើកឡើងនៅឯពិធីផ្សព្វផ្សាយរបាយការណ៍

នេះនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "ចំណាត់ថ្នាក់នៅ ឆ្នាំ២០១៣នេះ បញ្ជាក់ថា វិស័យសាធារណៈនៅ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានអំពើពុករលួយច្រើន"។

បើនិយាយពីនៅក្នុងតំបន់វិញ ប្រទេសកម្ពុជា បានធ្លាក់ចុះពីលេខ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមា ជិកអាស៊ាន គឺស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទាបជាងគេ បំផុត រីឯប្រទេសភូមាវិញ ទទួលបានពិន្ទុកើន ឡើងពី១៥ពិន្ទុកាលពីឆ្នាំមុនដល់២១ពិន្ទុនៅឆ្នាំ នេះ។ ប្រទេសឡាវក៏ទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ជាងមុន បន្តិចដែរ គឺពី២១ ដល់២២។ ប្រទេសវៀតណាម ស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី១៦៦ មានពិន្ទុចំនួន ៣១ រីឯប្រទេសសិង្ហបុរីទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អ ជាងគេទី៥ មានពិន្ទុ៨៦។ លោក វ៉តូ ស៊ុកណា ប្រធានក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាព កម្ពុជាបានចាត់ទុកបញ្ហាអំពើពុករលួយនៅកម្ពុជា ជាបទល្មើសធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវដោះស្រាយដោយ ការចាត់វិធានការមិនមែនគ្រាន់តែនិយាយនោះ ទេ។

លោក ស៊ុកណា បានមានប្រសាសន៍ថា "លទ្ធ ផលនៅឆ្នាំនេះបង្ហាញថា អំពើពុករលួយ គឺជា បញ្ហាចម្បងមួយដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមាន ដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និង មានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា"។

កម្រិតទី ១៣

ដឹងហោះហើរផ្ទាល់ក្រុងប៉េកាំង-សៀមរាប លើកដំបូងមកដល់កម្ពុជា

ដោយ: Phom Bopha and Matt Blomberg - December 3, 2013

ដឹងហោះហើរផ្ទាល់លើកដំបូងរបស់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍អ៊ែរឆាយណា (Air China) ពី ទីក្រុងប៉េកាំងមកកាន់ក្រុងសៀមរាបបានហោះ ហើរមកដល់មជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍នេះ កាលពី ថ្ងៃអាទិត្យ ខណៈពេលដែលក្រសួងទេសចរណ៍កំពុង តែបន្តជំរុញបង្កើនវិស័យទេសចរណ៍ពីប្រទេស ចិន។

លោក គង់ សុភារក្ស ប្រធាននាយកដ្ឋានស្ថិតិ នៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពី សប្តាហ៍មុនយើងបានបញ្ជូនមន្ត្រីចំនួន២០រូបមកពី ក្រសួងទេសចរណ៍ ដើម្បីសិក្សាពីឱ្យទិដ្ឋភាពទេសចរណ៍ និងវប្បធម៌របស់ចិន ហើយយើងកំពុងតែផលិតភាព យន្តឯកសារទេសចរណ៍សម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយជា ភាសាចិន" ដែលនឹងត្រូវផ្សាយតាមស្ថានីយទូរទស្សន៍ ខ្សែកាប ស៊ីស៊ីធីវី ដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋ។

ក្រសួងទេសចរណ៍មានបំណងបង្កើនវត្តមាន របស់កម្ពុជានៅឯពិព័រណ៍ទេសចរណ៍ជាបន្តបន្ទាប់

ក្នុងពេលខាងមុខនៅក្នុងប្រទេសចិនដោយរួមទាំង ពិព័រណ៍ទេសចរណ៍ពិភពលោកក្នុងទីក្រុងសៀងហៃ នៅខែឧសភា និងពិព័រណ៍ទេសចរណ៍អន្តរជាតិក្រុង ប៉េកាំងនៅខែមិថុនា ផងដែរ។

លោក សូ វិសុទ្ធិ ប្រធាននាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយ និងទិដ្ឋភាពនៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ ថា "នៅពេលយើងឱ្យក្រសួងទេសចរណ៍ធ្វើ ដំណើរទៅកាន់ប្រទេសចិនយើងនឹងផ្សព្វផ្សាយ វប្បធម៌របស់យើងតាមរយៈការសម្តែងបែបប្រពៃ ណីអំឡុងពិធីនានានិងពិពណ៌នាទេសចរណ៍"។ កាលពី ខែមិថុនា ក្រសួងទេសចរណ៍នៃព្រះរាជាណាចក្រ កម្ពុជាបានប្រកាសផែនការរយៈពេលប្រាំឆ្នាំថា នឹងនាំភ្ញៀវទេសចរចេញឱ្យបានចំនួន១៧លាន នាក់នៅក្នុងឆ្នាំ២០១៨ជាហេតុនាំឱ្យមានការអំពាវ នាវបង្កើតនាយកដ្ឋានក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ ខេត្ត សៀមរាប និងខេត្តព្រះសីហនុ ព្រមទាំងដឹងហោះ ហើរផ្ទាល់បន្ថែមរវាងប្រទេសទាំងពីរផងដែរ។

សុខុម

Cambodia Drops Further In Corruption Index

By Lauren Crothers - December 4, 2013

Cambodia continues to be perceived as one of the world's most corrupt countries and is considered the worst in terms of public-sector corruption among its Asean counterparts, according to Transparency International's 2013 Corruption Perceptions Index (CPI), which was published Tuesday. Cambodia, alongside Eritrea and Venezuela, came 160th out of 177 countries and territories in terms of perceived corruption in the public sector, with a score of just 20. A score of 100 represented the "cleanest" countries in terms of corruption.

Cambodia's ranking as the 17th most corrupt country in the world marks a fall of three places from its 2012 ranking of 157, when it scored 22 points, which was a slight improvement from its 2011 score of 19.

"The 2013 ranking confirms that the public sector in Cambodia continues to be perceived as highly corrupt," Transparency International Cambodia (TIC) said in a statement at the launch of the index in Phnom Penh.

Regionally speaking, Cambodia fell two places among Asean member countries

to occupy the lowest spot, while Burma saw its score rise from 15 last year to 21 this year. Laos also improved its score from 21 to 26. Vietnam came in at 116th place with a score of 31, while Singapore fared the best at fifth place with 86.

Sophoan Rath, chairman of TIC's board of directors, referred to the problem of corruption in Cambodia as a "hideous crime" that must be dealt with by actions instead of words.

"This year's result continues to indicate that corruption is a major problem that negatively impacts the daily lives of Cambodian citizens and has serious consequences for Cambodia's economic competitiveness," Mr. Sophoan said in the statement.

"While it is encouraging to hear the highest level of Cambodia's government reiterating their commitment to tackle corruption, corrupt practices will continue and become even more entrenched unless rhetoric is matched by actions. Acknowledgement and commitment are not enough," he said.

"Substantial reform must be taken in order to fight this hideous crime."

Continued to page 13



# ឌី ថែមបុប្ផា ជេនី The Cambodia Daily

ជំនាញប្រសិទ្ធភាពសាសនាសង្គម

អត្ថបទសរសេរដោយ អ្នកស្រាវជ្រាវ ឌី ថែមបុប្ផា ជេនី

ច្បាប់ចម្លងថ្មី ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

## Family Won't File Complaint Against Lawmaker Over Hit-and-Run

By Phorn Bopha - November 27, 2013

No court complaint will be lodged against CPP lawmaker Cheam Yeap over his role in a hit-and-run car crash that left one woman dead and her husband in a serious condition in hospital, relatives of the injured man said Tuesday.

Moeun Sina, the sister of Moeun Tha, 26, who remains in a serious condition at Calmette Hospital after the crash on Friday that killed his wife Pin Sophea, said that the parliamentarian's lawyer had paid the family more than \$1,000 in compensation and, therefore, no complaint will be lodged with the court.



### សមាជិកគណៈកម្មាធិការ ១២ កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយ...

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះបីជាមានសង្ស័យពេលបានឮពីការប្តេជ្ញាខ្ពស់របស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏ដោយ ក៏អំពើពុករលួយនិងនៅតែមាន ហើយមានកាន់តែច្រើនទៀតផង លុះត្រាមានការចាត់វិធានការដូចដែលរដ្ឋាភិបាលបានប្តេជ្ញា។ ការទទួលស្គាល់និងការប្តេជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវតែចាត់វិធានការឱ្យបានច្រើន ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបទល្មើសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានទទួលស្គាល់ថា "រដ្ឋាភិបាលបានបង្ហាញពីការប្តេជ្ញាដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ហើយយើងនៅតែមានសុច្ឆន្ទៈនិយមថាប្រទេសកម្ពុជានឹងមានតម្លាភាព និងមានការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើននៅពេលអនាគត"។ អង្គការនេះបានបង្ហាញពីការប្រឹងប្រែងជាច្រើនរបស់រដ្ឋាភិបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើពុករលួយរួមទាំងកិច្ចការរបស់អង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយនិងការដាក់បង្ហាញតម្លៃសេវាសាធារណៈជាផ្លូវការនៅតាមក្រសួងនានាផងដែរ។ ចំណាត់ថ្នាក់របស់កម្ពុជា នៅក្នុងសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុករលួយនេះ គឺផ្អែកតាមប្រភពទិន្នន័យស្ថិតិចំនួនប្រាំពីរ

រួមទាំងរបាយការណ៍របស់វេទិកាសេដ្ឋកិច្ចពិភពលោក ធនាគារពិភពលោក និងអង្គភាពស៊ើបអង្កេតសេដ្ឋកិច្ច។

ប្រទេស ដាណឺម៉ាក គឺជាប្រទេសស្មាតស្ម័គ្រជាងគេបំផុតនៅឆ្នាំនេះ ដែលទទួលបានពិន្ទុ៩១ បន្ទាប់មកមានប្រទេសនូវវែលសេឡង់ប្រទេសហ្វាំងឡង់ និងប្រទេសស្វីយែរ ប្រទេសស្វីស្វាតី កូរ៉េខាងជើង និងអាហ្វហ្គានីស្ថានមានចំណាត់ថ្នាក់ចុងក្រោយគេ និងមានពិន្ទុចំនួន៨ រីឯប្រទេសកម្ពុជាស្ថិតនៅពីក្រោយជាប់ប្រទេសកូរ៉េ ព្រុយណេ និងស៊ីមបាវេ ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ទី១៥៧ ជាមួយពិន្ទុ២១។

សមាជិកក្រុមប្រឹក្សានាយកអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដែលកម្ពុជាអាចធ្វើឱ្យកើនឡើងអាក្រក់របស់ខ្លួនប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺត្រូវអនុម័តច្បាប់ស្តីពីសេរីភាពទទួលបានព័ត៌មានដែលគេរង់ចាំ និងចង់បានជាយូរមកហើយ។ សេចក្តីប្រាងច្បាប់នេះត្រូវបានរដ្ឋសភាច្រានចោលកាលពីខែមករា។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា វិធានការនេះនឹងផ្តល់សិទ្ធិ និងយន្តការដល់សាធារណជនឱ្យចូលរួមកាន់តែសកម្មនៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំង

## Continued from Page 12 Cambodia Drops Further In...

TIC acknowledged that "the Government has demonstrated a commitment to respond to the growing demands of Cambodia's citizens and we remain optimistic that Cambodia is headed towards a more transparent and accountable future."

It pointed to a number of government-led efforts to stamp out corruption, including the work of the Anti-Corruption Unit (ACU) and the introduction of official public fees at government ministries.

Cambodia's position on the CPI was determined based on the findings of seven statistical data sources, including reports from the World Economic Forum, the World Bank and the Economist Intelligence Unit.

Denmark is perceived as the "cleanest" country this year, with a score of 91, followed by New Zealand, Finland and Sweden.

Somalia, North Korea and Afghanistan tied for last place, with scores of 8, while Cambodia fell immediately behind Burma, Burundi and Zimbabwe, which landed in 157th place with 21 points.

The TIC board members said that one of the ways Cambodia could offset its dismal reputation would be to pass the long-awaited and much-called for Freedom of Information law, a draft of which was rejected by the National Assembly in January.

"This measure will provide the public with the rights and mechanisms to participate more actively in the fight against corruption

and therefore helps the government to achieve better results," TIC said.

At the same time, the TIC board took note of a proposed cyber law that rights groups say would restrict freedom of speech, particularly on social-networking sites, and urged the government instead to focus on introducing legal protections for whistle-blowers who expose corruption.

Chhay Savuth, vice chairman of the government's Anti-Corruption Unit, was defiant about the efforts that have been made to tackle the issue.

"It is their right to mention that Cambodia is ranked badly corrupt, but Cambodia has been developing, such as the construction of schools and bridges," Mr. Savuth said.

"If we had corruption, how could this all happen? We can see it with our own eyes together," he added, before declining to comment further.

Several health officials were last month exposed by the Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria as having been paid hundreds of thousands of dollars in kickbacks—one of the most recent examples of deeply engrained corruption at a high level.

Just last week, the ACU also swooped on three state utility and tax officials in two separate cases of forgery and bribe taking.

(Additional reporting by Khuon Narim)

អំពើពុករលួយ ហើយអាចជួយឱ្យរដ្ឋាភិបាលទទួលបានលទ្ធផលកាន់តែល្អប្រសើរ។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រុមប្រឹក្សានាយកអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានធ្វើការកត់សម្គាល់អំពីច្បាប់ស្តីពីអ៊ីនធឺណិតដែលអង្គការសិទ្ធិមនុស្សនានានិយាយថា អាចរារាំងសេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ ជាពិសេសស្តីពីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមហើយផ្ទុយទៅវិញ បានជំរុញឱ្យរដ្ឋាភិបាលផ្តោតលើការការពារផ្លូវច្បាប់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានដែលលាតត្រដាងពីអំពើពុករលួយ។

លោក ឆាយ សាវុធ អនុប្រធានអង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់រដ្ឋាភិបាលបានបដិសេធចំពោះការដែលថា មិនមានការប្រឹងប្រែងទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ។ លោក សាវុធ មានប្រសាសន៍ថា "វាជាសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការនិយាយថា កម្ពុជាមានអំពើពុករលួយច្រើន ប៉ុន្តែកម្ពុជាកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍ ដូចជាការកសាងសាលារៀន និងស្ពាន"។

លោកបន្ថែមមុនពេលបដិសេធមិនធ្វើអត្ថាធិប្បាយបន្តថា "ប្រសិនបើយើងមានអំពើពុករលួយមែន តើការងារទាំងអស់នេះនឹងកើតឡើងដោយរបៀបណា? យើងអាចមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកយើងទាំងអស់គ្នា"។ កាលពីខែមុនមន្ត្រីសុខាភិបាលមួយចំនួនត្រូវបានមូលនិធិពិភពលោកដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺអេដស៍ដំបើរបេង និងគ្រុនចាញ់បង្ហាញថា បានទទួលប្រាក់សកុណារាប់សែនដុល្លារជាតម្លៃមួយដែលបង្ហាញថា មានអំពើពុករលួយច្រើន។

កាលពីសប្តាហ៍មុន អង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏បានចាប់ខ្លួនមន្ត្រីអគ្គិសនី និងមន្ត្រីពន្ធដារបីនាក់ផងដែរនៅក្នុងករណីដាច់ដោយឡែកពីគ្នាចំនួនពីរបីបទក្លែងបន្លំឯកសារ និងទទួលសំណូក។ គឹមហៀន

រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ហួន ណារីម



# ទម្លាប់មិនល្អដែលធ្វើឱ្យ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

សុខភាពគឺជារឿងសំខាន់ បើយើងគ្មានសុខភាព អ្វីៗក៏ត្រូវបាត់បង់អស់ដែរ ពីព្រោះទង្វើមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យសុខភាពទ្រុឌទ្រោម ហើយអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតទៀតផង ។

**- ផឹកស្រា :** ការទម្លាប់ផឹកស្រាស្រវឹងជាប្រចាំ ដូចជាស្រាទំពាំងបាយជូរឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមពេលវេលាកំណត់ ពិតជាជួយធ្វើឱ្យសុខភាពមាំមួនបាន ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកផឹករហូតធ្លាក់ខ្លួនទៅជាជនប្រមឹកវិញនោះ ប្រាកដជាអ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ ។ ព្រោះត្រូវស្រវឹងអាចបណ្តាលឱ្យធ្វើការកើតមានជំងឺ កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយស្រាជាមូលហេតុដែលតែងតែសម្លាប់មនុស្សជាច្រើននាក់នៅលើពិភពលោកយើងនេះ ។

**- កើតកំហឹងនៅក្នុងខ្លួន :** ប្រសិនបើយើងមានភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួន (ស្រែស) ខ្លាំងពេកនោះ រូបកាយរបស់យើងក៏កាន់តែធ្លាក់ចុះខ្សោយជាលំដាប់ ។ ស្រែសជាមូលហេតុធ្វើឱ្យសុខភាពធ្លាក់

ចុះខ្សោយលើសពីការស្មានទុកដែលអាចធ្វើឱ្យរូបកាយត្រូវប្រឈមមុខនឹងជំងឺតម្កាត់ផ្សេងៗគ្រប់បែបយ៉ាង ។ មនុស្សកើតអាការតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនបាត់បង់ភាពម្នាស់ការ, តែងតែព្រួយបារម្ភ វាងវង់បណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធទាំងឡាយនៃរូបកាយត្រូវអន្តរាយ, ការបន្ទោបង់ ក៏លែងមានប្រក្រតី, សម្ពាធឈាមក៏ឡើងខ្ពស់, ដេកក៏មិនលក់, បរិភោគមិនឆ្ងាញ់លែងដឹងរសជាតិ... ។

**មើលទូរទស្សន៍យប់ជ្រៅពេក :** មិនអាចដាក់កំហុសទៅលើទូរទស្សន៍ដែលជាឧបករណ៍ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ឬការកម្សាន្តផ្សេងៗនោះទេ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សទៅវិញទេ ដែលទទួលរងផលវិបាកដោយសារតែទស្សនាទូរទស្សន៍មិនបានគិតដល់ពេលវេលាត្រូវចូលដំណេកនៅពេលរាត្រី ។

**- ជក់បារី :** អាចនិយាយបានថា បារីជាមិត្តសម្លាញ់របស់ជំងឺមហារីក ។ ព្រោះថា បារី ជាមូលហេតុនៃការបំពុលសុខភាពច្រើនយ៉ាងណាស់



មិនថានៅក្នុងប្រទេសណានោះទេ លើពិភពលោកយើងនេះ ។ មនុស្សយើងអាចឈប់ជក់បារីបាន តើមូលហេតុអ្វីបានជានៅតែប្រព្រឹត្ត ទោះជាដឹងថាមានគ្រោះថ្នាក់ហើយនោះ ។ បារីអាចបណ្តាលឱ្យលើសសម្ពាធឈាម ព្រមទាំងកាត់បន្ថយអាយុជីវិតរស់នៅទៀតផង ។

**- បរិភោគមិនពិសពេលវេលា :** បើតាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវកាលពីពេលថ្មីៗនេះបានឱ្យដឹងថា យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានជនជាតិអាមេរិកាំង

ជាច្រើននាក់បានបាត់បង់ជីវិត ដោយសារតែបរិភោគមិនពិសអាហារមិនគិតដល់ពេលវេលាដែលត្រូវបរិភោគ ។ បើទោះបីជាការស្នាក់នៅនឹងបរិភោគអាហារនេះ ក៏ដោយក៏គួរតែគិតដល់ប្រភេទអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ (អាហារកញ្ចប់ដែលផលិតចេញពីផ្នែកឧស្សាហកម្ម) ការបរិភោគផ្អែមខ្លាំងពេកវាងវង់បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្ទះសរសៃឈាមហើយជំងឺជាតិជាតិក្លាយទៅជាសត្រូវទីមួយទៅហើយសម្រាប់សហរដ្ឋអាមេរិក ។

## ចម្លែងកំសាន្តជាមួយកុមារ បូកសណ្តែក

- |                        |                           |                            |                               |
|------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| បូកសណ្តែក<br>អស់នឹងគេ  | បូកសណ្តែក<br>គេជិះដី      | រទេះបាក់បែក<br>នាងនាងដើរដី | នាងនាងដើរដី<br>ជិះផ្លែកំផើម ។ |
| ផ្លែកំផើម<br>កំពប់ម្សៅ | ចង់ស៊ីនំដុត<br>យកដៃទៅត្រង | ភ្លើងរលត់<br>កំពប់សងមីង    | ចង់ស៊ីនំនៅ<br>សងកូនក្រមុំគេ ។ |



## ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យេបស្កី ភី ស៊ី LAW OFFICES OF MARINA SHEPLSKY, P.C.

Attorneys at Law ពេញលេញ  
Member of NY and NJ Bar  
សមាជិកគណៈមេធាវីរដ្ឋញ៉ូយ៉ក និង ជីស៊ី

109 Lafayette st. ste C-5 Tel: 212-219-2299  
New York, NY 10013 E-Mail: marina@shepelskiy.com



MARINA SHEPLSKY, Esq KENNY SENG

### REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យេបស្កី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែក  
អន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- គ្រិនខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមកូដឈ្លីង
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រឡប់ទៅស្រុកវិញ
- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនក្បែរខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ទិដ្ឋភាពសម្រាប់វិនិយោគិន
- ការសុំសិទ្ធិញ្ជីជាអន្តរជាតិ
- ទិដ្ឋភាពធ្វើការ និងជំនួញ
- ការសម្ភាសជាមួយ យូ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋភាពស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ

**បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក**  
**ឱ្យក្លាយជាការពិតដល់ណាស់ក្នុងក្តីទុំទាំង៥០រដ្ឋ**  
រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ [WWW.E-US-VISA.COM](http://WWW.E-US-VISA.COM)  
[WWW.SHEPELSKIY.COM](http://WWW.SHEPELSKIY.COM)



# ទឹកកកជួយឱ្យស្បែកមុខរលីងស្អាត

ស្ថានភាពស្បែកគួរត្រឹម គឺដោយសារតែរន្ធដោររីកចំពាក់ដែលទាំងអស់នេះជាអ្វីៗជាតិ ។

មនុស្សយើងកាលណាអាយុកាន់តែកើនឡើងស្បែកក៏ប្រែសភាពជ្រើវជ្រួញ និងបាត់បង់អស់នូវភាពស្រស់ស្អាតយ៉ាងមាំមួនដែរ ។ ស្ថានភាពបែបនេះឯងដែលអាចបង្កបញ្ហាដល់ស្បែកមុខកាន់តែខ្លាំងឡើង ព្រោះក្រៅពីធ្វើឱ្យស្បែកឡើងគគ្រឹម ហើយនោះវាថែមទាំងធ្វើឱ្យលេចចេញនូវរោគមុនមុខបានទៀតផង ។

ការបង្ហាញរន្ធដោរដើម្បីឱ្យស្បែកផុតពីបញ្ហាទាំងអស់នេះមានច្រើនវិធី ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងនេះមានវិធីបែបមួយដែលអាចដំណើរការទៅបានដោយមិនបាច់ចំណាយអ្វីច្រើន ។ វិធីនោះគឺនាំរាល់ពេលព្រឹក ក្រោយពេលលុបលាងមុខហើយ ណែនាំឱ្យលោកអ្នកប្រើទឹកកកមកលាងលើផ្ទៃមុខឱ្យបានសព្វ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកព្យាយាមធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងលើនេះបានរាល់ថ្ងៃ នោះធានាថារន្ធដោរនៅលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នកនឹងបានហាប់ណែនល្អធ្វើឱ្យស្បែកមុខបានរលីងស្អាតយ៉ាងប្រាកដ ។ ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងការផ្តល់ឱ្យនូវគុណសម្បត្តិនេះ វាក៏



ផ្តល់ឱ្យគុណវិបត្តិផងដែរ ព្រោះវិធីនេះវាអាចធ្វើឱ្យស្បែកឆាប់ក្រៀមស្ងួតលឿនបំផុត ។ ដូច្នេះដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ បានក្នុងមួយថ្ងៃៗ អ្នកគួរទទួលទានទឹកក្តៅឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបង្កើនសំណើមដល់ស្បែកមុខវិញ ។

# វិធីងាយធ្វើក្បូក.សហើយម៍ដួរលោង

តើស្ថានភាពស្បែកដឹងដែរទេថា ក្បូកពណ៌ខ្មៅថែមទាំងមានសភាពគ្រាតត្រឹមទៀតនោះ គួរឱ្យខ្មាសចង់បែបណា តែមុននឹងដោះស្រាយបញ្ហានេះយើងមើលពីដើមចមសិន ៖

ការយកការផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាការពាក់អាវចង្អៀត រហូតធ្វើឱ្យកិតស្បែកនៅក្រោមក្បូក ការហូរញើសចេញមកច្រើន ការការពារក្បូក ការកកស្ទះនៃកោសិកាសាប៊ូនៅក្រោមក្បូក ការប្រើប្រាស់គ្រឿងសំអាត និងផលិតផលសម្រាប់ជួយបំបាត់ក្បូកទាំងអស់នេះសុទ្ធតែភ្លេចឱ្យផ្អែស្បែកក្នុងរង្វង់ក្បូករបស់អ្នកងាយឡើងខ្មៅជាប់បានដូចគ្នាទាំងអស់ ។

ការយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្បូកឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ គឺជាកត្តាមួយដ៏ចាំបាច់បំផុត ដែលស្ថានភាពស្បែកទាំងឡាយមិនគួរនាំគ្នាមើលរំលងជាដាច់ខាត ។ ខាងក្រោមនេះគឺជារូបមន្តជួយសម្រួលស្ថានភាពស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្បូកតាមបែបធម្មជាតិមកធ្វើជូនឱ្យស្បែកល្អឡើងអាចធ្វើបានញឹកញាប់ធានាថា មានសុវត្ថិភាពហើយថែមទាំងជួយផ្តល់កំដៅឲ្យដល់ស្បែកទៀតផង ។

ជំហានដំបូងណែនាំឱ្យអ្នកទឹកជម្រះកាយឱ្យស្អាតជាមុន បន្ទាប់មកជូតខ្លួនឱ្យស្អាតរួចប្រើ

សំឡីជ្រលក់ជាមួយប្រេងដូង ដូចបរិវេណស្បែកក្បូកជារង្វង់មូល ។ បន្ទាប់មកទៀត ផ្សំទឹកចម្រាញ់ពីផ្លែត្រសក់ស្រស់ប្រមាណជាមួយស្លាបព្រាកាញេ ហើយកូរឱ្យចូលគ្នាសព្វសីមយកមកលាបស្បែកក្រោមក្បូកទុកចោលរយៈពេល២០នាទី ។

ដំណាក់កាលបន្តចាប់ផ្តើមលាងសំអាតចេញនិងជូតឱ្យស្ងួត ។ រូបមន្តនេះវាជួយកម្ចាត់កោសិកាស្បែកដែលងាប់ចេញព្រមទាំងជួយបំប៉នដល់កោសិកាស្បែកថ្មីដែលអ្នកអាចធ្វើបានញឹកញាប់រហូតដល់មួយសប្តាហ៍២-៣ដងណោះ ។



**AccuCare**  
**Homecare Agency**  
 Group Adult Foster Care Program (GAFC)  
 MassHealth

## កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

ជម្រើសមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន បុគ្គលិកមានសណ្តានចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិធីសាស្ត្រ អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ



Compassionate Care & Reliable Professional & Cultural Sensitive Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសម្រាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាផ្នែកសុខភាព ឬជំងឺហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយដោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with relatives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.

- ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម ៖**
- To be eligible for GAFC you must:
- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
  - អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
  - មានស្ថានភាពសុខភាព (eligible for Masshealth Standard)
  - ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដូចជា មុជទឹក ស្លៀកពាក់ ពេលប្រើប្រាស់ទឹក ចំណីអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
  - មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
  - ត្រូវបានវាយតម្លៃសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

- ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន ៖**
- Benefits you will get:
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
  - ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កត់ (Medication Management)
  - ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមាឌីយ៉េ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
  - វាយតម្លៃលើសេវាដែលត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
  - សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

**ត្រូវការបុគ្គលិកប្រតិបត្តិការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston**

**ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក**  
 To register, please contact:

**ឱក តូលាយុត ឡុយ**  
 Tolayuth Ok, Lowell  
 Tel: (978) 735-4955, Fax: (978) 735-4956  
 Office: 144 Merrimack St., Suite 404, Lowell, MA 01852

**ឱក ចាវ៉ាវ៉ា ប៊ីម ឡុយ**  
 Chhavan Pim, Lynn, Revere, Boston  
 Tel: (617) 783-7177, Fax: (617) 783-7188  
 Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134



ព័ត៌មាន

អង្ករខ្មែរ ផ្កាម្លិស ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោក

Cambodian Jasmine Rice named Best in the World

អង្ករខ្មែរផ្កាម្លិស (Jasmin) បានត្រូវ គេទទួលស្គាល់ថា ជាអង្ករប្រសើរជាងគេក្នុង ពិភពលោកដោយសារតែរសជាតិឆ្ងាយរបស់វា កិត្តិយសនេះ បានមកពីការប្រកួតប្រជែងជាមួយ អង្ករដទៃទៀត នៅក្នុងក្រុងហុងកុង ថ្ងៃទី១៩ ដល់ ២១ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ។ អង្ករផ្កាម្លិស បាន ត្រូវយកទៅប្រកួតជាមួយនឹងអង្ករដទៃទៀត នាពេលនោះ ។

អង្ករពូជដដែលនេះបានទទួលរង្វាន់អង្ករ ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោកម្តងរួចហើយកាល ពីឆ្នាំ២០១២ នៅឱកាសប្រកួតនាក្រុងបាលី ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី ។

លោកប្រធានសហព័ន្ធនាំអង្ករខ្មែរចេញទៅ



ក្រៅប្រទេសមានមោទនភាពនឹងឃើញអង្ករខ្មែរ ជាប់លេខ ហើយសង្ឃឹមថា នេះជាកត្តាសំខាន់ ដែលនឹងនាំឱ្យអាំចនាំអង្ករចេញបានដល់១លាន តោនឆ្នាំ២០១៥ ។

សេចក្តីរាយការណ៍របស់សហព័ន្ធនិយាយថា ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញចំនួន១២.៦១៣តោន ឆ្នាំ ២០០៩-១០៥.២៥៩ តោននៅឆ្នាំ២០១០-២០១. ៨៩៩តោន ឆ្នាំ២០១១ និង២០៥.៧១៧តោន នៅឆ្នាំ២០១២ ។ នៅខែដំបូងនៃឆ្នាំ២០១៣នេះ ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញរហូត៣០០ ។ ០០០តោនរួច ហើយ គេសង្ឃឹមថា ចំនួននេះនឹងឡើងដល់ ៤៥០.០០០តោននៅដំណាច់ឆ្នាំ២០១៣ ។

ដោយ: Ca parit AKP.25Nov 13



Summary by James Ostis  
For the second year in a row, Cambodian Jasmine Rice, paka mlis, was named the world's best rice at the 2013 Rice Traders World Rice Conference held in Hong Kong. Cambodian rice had also won the award in 2012 when the conference was held in Bali, Indonesia. The president of the Rice Exportation federation, Kim Savuth, said he expected the amount of rice exports to rise to 1 million ton in 2015. In 2009, 12,613 tons of rice was exported from Cambodia. 105,259 tons were exported in 2010. The number rose to 201,899 tons in 2011. In 2012, the number increased to 205,717 tons. For the first six months of 2013, the total amount of exports is already over 300,000 tons, and is expected to be 450,000 tons by the end of the year. Original Story by Cha Pharith, AKP.

កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចម្អិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ ឲ្យមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ — លីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣







# ហាងមាសរស្មី

**SUNSHINE JEWELRY, INC.**  
**215-271-2950**

Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)  
Men & Women Jewelries & Watches  
Custom Design & Repairs on Premise  
15 Years in Services & Growing Strong



702 Washington Ave. Phila., PA 19147  
[www.sunshinejewelryonline.com](http://www.sunshinejewelryonline.com)

## ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

### ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

**Free Estimate**

**Auto Body and Maintenance**

#### BODY WORKS

Auto glass and windshields  
Auto Frame Straightening and Painting



#### ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES

- State Inspection
- Check Engine Light Diagnostic
- Timing Belt Services
- Complete Tune Up:
- Brake -Muffler -Struts
- Water Pump -A/C
- Bearing Services

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :



From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

4835 N. 16<sup>th</sup> Street. Philadelphia, PA 19141  
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

### ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

Health Partners Plans គឺជាការកាប់ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាមមើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក 24/7 នៅពេលដែលនិយាយដល់ Medicare យើងនឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

# \$0

ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ និងផែនការចម្បង បង់ខ្លះ (copays) សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម\* បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90ថ្ងៃ)\* បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ



Health Partners Plans

1-866-901-8000 (24/7) : HPPMedicare.com  
TTY 1-877-454-8477

វាមិនគ្រាន់តែជា  
**Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។**  
តែវាជាការមើលថែដ៏ល្អប្រសើរ។

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការពិពណ៌នាលម្អិតលម្អន់អំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រួមបញ្ចូលទាំង បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់ (premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបន្តបង់ថ្លៃ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ភ្នំពេញ។ \*ការជួយចែករំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំណុះពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207\_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013



តម្រូវការ ១ សំណងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើបុណ្យ...

សំណងជ្រើសរើសដោយអាចជ្រើសរើសវត្តអារាមទៅធ្វើបុណ្យតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ។ ក្នុងចំណោមវត្តទាំងបួនមានវត្តត្រៃតនាមាមខាងក្រោម១ខាងលើ២វត្តពុទ្ធិពុទ្ធក្រណិនវត្តពៅតេវត្តខ្មែរឡូវែលមានទីធ្លាធំទូលាយអាចទទួលពុទ្ធបរិស័ទ

ជាង១០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ បច្ច័យដ៏ថ្លៃថ្លាទាំងនោះ បានក្លាយជាចំណាយថ្លៃឈ្នួលមេធាវីថ្លៃឡើងសាលា បេឡាងមីត ក្នុងការប្តឹងប្តល់រវាងវត្តត្រៃតនាមាមថា "ខាងលើយកវត្តទៅលក់អោយវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរ ឬអែវត្តក្រោមថា ប្តឹង

ចេញចំណាយជំនួសតាំងពីជាង១០ឆ្នាំមកម្ល៉េះ ។ ដូច្នេះអ្នកទៅធ្វើបុណ្យដល់ត្រឡប់ពីវត្តវិញ មិនត្រឹមតែមិនសប្បាយចិត្តទេ ថែមទាំងជេរប្រទេចផ្តាសារពិម្លាងទៅម្ខាងទៀតទៅវិញទៅមក ពីព្រោះតែជឿថាម្ខាងជាអ្នករងគ្រោះម្ខាងទៀតជាអ្នករំលោភបំពាន ក៏បាបចុះនរកតាំងពីពេលនោះទៅ ។ ទោះជាតុលាការកាត់សេចក្តីអោយវត្ត

ពលរដ្ឋទៅដែលត្រូវតែជឿលថា ពូជខ្មែរចេះតែខ្ចាត់ខ្ចាយតាមមិនចេះឈប់ឈរ ។ គ្មានឃើញគំរូណាមួយស្របនឹងវត្តនៃភូមិកំណើតរបស់យើងទេ ហើយក៏គ្មានកុសលផលបុណ្យណាមកពីវត្តគ្មានសីលនោះដែរ ។ ពលរដ្ឋឡូវែលរងអំពើបាបរកាក្នុងចិត្ត គឺដោយសារតែវត្តមានកំណើតមកតែមួយ ហើយបានបែងចែកជាការគ្រប់គ្រងជា



វាគ្មិនទាំងអស់និយាយការពារឱ្យវត្តត្រៃតនាមាមរូបរួមតែមួយ

រាប់ពាន់នាក់ក្នុងពេលតែមួយបាន ។ សំណងនោះគ្រាន់តែជាអតីតកាលតែប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវត្តភាគច្រើនបានបាត់បង់ប្រជាប្រិយភាពដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានក៏សាងទុកនោះអស់រលីងទៅហើយ ។

ប្រជាប្រិយភាពមែន! ប្រជាប្រិយភាពបានមកពីវត្តអារាមមានការគ្រប់គ្រងល្អមានសោភ័ណភាពល្អមានការគោរពរាប់អានគ្នាជាភាគរភាព មានភាពថ្លៃថ្នូរជាចាស់ទុំមានជាក្មេងមានពូជជាស្រីប្រុសមានកិរិយាមាយាទសមរម័យកាន់ទីវត្តមានការគោរពរឹងយកក្នុងវត្តម៉ឺងម៉ាត់តាមឋានៈជាសង្ឃជាយាយជីជាអាចារ្យវត្តប្រតិបត្តិកម្មវិធីនៃវត្តជួបជុំពុទ្ធបរិស័ទអប់រំវិជ្ជាអប់រំបញ្ញាអប់រំកាយវាចារចិត្តចេះចែករំលែកចេះស្រឡាញ់សុច្ឆរិតយុត្តិធម៌ចេះព្យាយាមតស៊ូក្នុងជីវិត ។ល។ គេតែងស្លៀកពាក់សំពត់ ខោ អាវ ថ្មីបំផុត ទៅវត្តធ្វើបុណ្យ គឺសំដែងការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដល់មិត្តការមានព្រះវិហារនិងសាលានានា ដល់ព្រះសង្ឃយាយ ឬតាជី ដល់ភ្ញៀវជា ពុទ្ធបរិស័ទអែវត្ត ។ គេនាំគ្នាទៅវត្ត ពីព្រោះគ្រួសារនិមួយៗចង់ទទួលបាន នាពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នូវសេចក្តីសប្បុរសភាពត្រជាក់ត្រជុំក្នុងគ្រួសារជាពិសេសគេយល់ថា បានធ្វើអំពើបុណ្យដ៏ប្រសើរដោយយកមាតាព្រះរតនត្រៃជាគំរូប្រថាប់ដំណើរនៃជីវិត ។ នេះជារូបភាពនៃវត្តអារាមភូមិកំណើតយើងគ្រប់រូបដែលប្រកបដោយលក្ខណៈដ៏ប្រពៃដូចរៀបរាប់ខាងលើរួមគ្នានឹងនៅគ្រប់ទីកន្លែងនៃប្រទេសកម្ពុជា ។ ខុសគ្នាពីទម្លាប់ដែលធ្លាប់ឃើញធ្វើបុណ្យពីស្រុកខ្មែរឡូវែលកំពុងតែដាក់ទណ្ឌកម្មខ្លួនអែងយ៉ាងជួរចត់បងប្អូនខ្មែរនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យធ្វើម្ហូបប្រគេនចង្ហាន់ដ៏ប្រណិតប្រគេនបច្ច័យរាប់ម៉ឺនសែនមិនអោយព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមរបស់ខ្លួនខ្វះខាតអ្វីដូចម្ខាងតាំងពីយូរយារមកហើយ តែ

យកវត្តមកវិញ ពីព្រោះពុំមែនវត្តរបស់ចៅអធិការខាងលើទេ...ចប់រឿងនេះហើយថែម

ត្រឡប់មកតែមួយវិញកាលពី២ឆ្នាំមុន ក៏ដោយតែគណកម្មការវត្តនៅតែបែកវត្តអោយរំហែក



បណ្តឹងបន្តថា វត្តខាងក្រោមបិទទឹកភ្លើងមិនអោយវត្តលើប្រើប្រាស់វិវត្តលើមានការខ្វះខាតមិនបានចេញថ្លៃទឹកភ្លើងទុកអោយវត្តខាងក្រោម

បែកបាក់គ្នាជាពីរដែលនេះពុំមែនជាជឿនព្រះសង្ឃវិភាគអាចារ្យ ឬយាយជីទេ អ្នកទាំងនោះរងគ្រោះដោយសារគណកម្មការទាំង១៤រូប ដូចប្រជា

ពីរវត្តជាបីវត្តដោយជម្លោះវត្តលើវត្តក្រោម និងមានវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរប្រឡូកក្នុងនោះដែរ រហូតដល់ជាង១០ឆ្នាំ ។ នៅចុងក្រោយបង្អស់ចេះកម្មសិទ្ធិវត្តដែលបានហើរចេញផុតពីដៃម្ចាស់វត្ត ក៏ត្រឡប់មកម្ចាស់វត្តវិញ ដោយសេចក្តីសម្រេចរបស់ចៅក្រមបញ្ជាអោយដឹកនាំវត្តត្រៃតនាមាជាវត្តតែមួយគណកម្មការតែមួយអោយច្របាច់វត្តលើវត្តក្រោមបញ្ចូលគ្នា វិវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរ ក៏ទៅបង្កើតវត្តថ្មីមួយទៀត បញ្ជាបានត្រូវបញ្ចប់ ហើយទទួលបាននូវភាពអបអរសាទរពីពលរដ្ឋមិនតិចទេនាពេលនោះ ។ អីឡូវដល់ឆ្នាំទី៣ ដែលវត្តលើ-វត្តក្រោមនៅតែបែកជាពីរគណកម្មការក៏ចែកជាពីរដដែលទំនាស់ក៏នៅតែមានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្មានកំពុងបែកដឹកនាំបោកប្រាស់មិនចេះចប់ ។

គ្មានហេតុផលអ្វីឡើយទាល់តែសោះដែលថា វត្តនៅបែកជាពីរនឹងប្រសើរជាងវត្តរួមគ្នាតែមួយវិញក្រៅតែពីខ្លាចគណកម្មការវត្តណាមួយនោះនឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ ហើយមួយទៀតនឹងបាក់មុខនោះទេ តែក្នុងពេលដែលវត្តកំពុងតែបែកជាពីរនេះ វាមិនត្រឹមតែបាក់មុខគណកម្មការទាំងសងខាងតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងព្រះសង្ឃទាំងគ្រហស្ថទាំងសហគមន៍ខ្មែរទាំងមូលចូលរួមបាក់មុខមាត់ដែរ ។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរឡូវែលច្រើនយន្តកម្មផ្គត់ផ្គង់និងភាពអាម៉ាស់នៃការគ្រប់គ្រងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ក្រខ្មៅរបស់វត្តអារាមខ្មែរក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនបានសំដែងមតិជាសាធារណក្នុងពេលប្រជុំនៅភោជនីយដ្ឋានសានីដាម្តងនៅវត្តត្រៃតនាមាមក្នុងនិងចុងក្រោយនៅសានីដាដដែលម្តងទៀត តាំងពីខែមេសាមុនមកទល់ពេលនេះទាមទារថា លើក





គម្រោងទី ១ ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្រ...

ជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយសមាជិកសភាអាមេរិកាំងច្រើនរូប ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រដល់ចលនាកម្ពុជាអភិវឌ្ឍន៍ដែលបានផ្ដើមឡើងតាំងពីបន្ទាប់ឱកាសបោះឆ្នោតខែកក្កដា២០១១មក ។ គេមិនបានឃើញថា ចលនាអភិវឌ្ឍន៍នោះបានធ្វើអោយរង្គោះរង្គើរដ្ឋាភិបាលបច្ចុប្បន្ននៅឡើយទេ ហេតុអ្វី? សូមស្តាប់បទសម្ភាសន៍របស់ ម៉ៅ សូធានី ដូចតទៅនេះ ៖

ដោយ ម៉ៅ សូធានី RFA

សួរ- ខ្ញុំបានដឹងកាលពីថ្ងៃសៅរ៍ថា ឯកឧត្តមបានជួបសមាជិកសភាអាមេរិកាំងមួយចំនួន តើបាននិយាយគ្នាអ្វីខ្លះ?

កឹម សុខា : ទី១ យើងចង់ប្រាប់ពីស្ថានភាពពិតនៃការជាប់គាំងនយោបាយនៅកម្ពុជានិងជំហរគណបក្សសង្គ្រោះជាតិក្នុងនយោបាយបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយការពិភាក្សានេះយើងផ្ដោតទៅលើដំណោះស្រាយខ្ញុំបានជួបដោយឡែកៗចង់ដឹង តើគេយល់យ៉ាងណាពីដំណោះស្រាយសម្រាប់កម្ពុជា ខ្ញុំបានជួបគ្នាណាស់រាប់រយដោយឡែកទៅ ជួបអង្គ វិយ សំខាន់ណាស់ ព្រោះគាត់ជាប្រធានគណបក្សសភាខាងកិច្ចការបរទេសគាត់បានដឹងស្ថានភាពរាស់ណាស់មុនខ្ញុំប្រាប់ទៅទៀតជាពិសេសជុំវិញការបោះឆ្នោតហ្នឹង ។

សួរ: តើលោក អង្គ វិយ មានជំហរយ៉ាងណាពីរដ្ឋាភិបាលស.រ.អា. ចំពោះម្ចាស់ឆ្នោតជាពិសេសចំពោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ?

កឹម សុខា : គាត់ថា គាំទ្រចំពោះប្រជាពលរដ្ឋ



Senator Ed Royce



Dana Tyrone Rohrabacher is the U.S. Representative for California's 48th congressional district

សួរ : លោកដាណារូហា គឺលោក អង្គ វិយ ក៏ដូចគ្នាប្រឆាំងនឹងការដឹកនាំលោក ហ៊ិន សែន ថែមទាំងទាមទារឱ្យលោក ហ៊ិន សែន លាលែងចេញពីនាយករដ្ឋមន្ត្រីតែមិនឃើញជាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វី តើលោកនៅមានអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ស័យជាងហ្នឹងទេ ?

កឹម សុខា : តាំងតែពីដើមមកមន្ត្រីសភាអាមេរិកាំងដែលតែងតែសូមតិនោះ ចំពោះកម្ពុជានោះបានជួបនឹងខ្ញុំជាច្រើនៗគេថា រឿងនេះវាអាស្រ័យទៅលើពលរដ្ឋខ្មែរខ្លួនឯងដែលត្រូវក្រោកឈរឡើងគេបានជួយឱ្យខ្ញុំបង្កើតមជ្ឈមណ្ឌលលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យឡើង ដើម្បីបង្ហាត់

នោះទេ តែគេនឹងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យការទាមទាររបស់ពលរដ្ឋខ្មែរដែលចង់បានការផ្លាស់ប្តូរនេះ អាចទៅបាន

សួរ : មន្ត្រីស.រ.អា.ដែលថា ចង់ជួយឯកឧត្តមនោះ តើមានប្រាប់ទេថា នឹងជួយយ៉ាងម៉េចដែរ ?

កឹម សុខា : ខ្ញុំសុំអធ្យាស្រ័យមិនអាចនិយាយជាសាធារណៈបានទេ គ្រាន់តែជម្រាបថា ស.រ.អា. គេមានទំនាក់ទំនងគ្នាជាមួយលោក ដូចជាមានអ.ស.ប.មាន IMF មានធនាគារពិភពលោកមានប្រទេសជាមិត្តផ្សេងៗ ទៀតមានជំហុំជាដើមដែលគេប្រើជាមធ្យោបាយសម្រេចគោលដៅរបស់គេ... ដូច្នេះសុំជម្រាបបងប្អូនថា

ប្រតិកម្មយ៉ាងណាឆ្លើយតបនឹងពាក្យថាប្រកាន់នេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-អ្នករិះគន់គាត់មានសិទ្ធិរិះគន់តែខ្ញុំត្រូវតែបញ្ជាក់ថាការពិភាក្សាធ្វើបាតុកម្មនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយសារបាតុកម្មនេះ ហើយទើបមានបរទេសធំៗគេទទួលយើងគ្រាន់តែនៅកាលីហ្វ័រញ៉ានោះមាន៤-៥នាក់ទៅហើយ ហើយនៅមានម្នាក់ទៀត ដែលសុំមិនបញ្ចេញឈ្មោះជាសមាជិកព្រឹទ្ធសភាមានឥទ្ធិពលជិតស្និទ្ធនឹងលោកអូបាម៉ា ក៏បានជួបហើយដែរ នេះក៏ដោយសារប្រជាពលរដ្ឋ តទៅទំព័រទី ២២

ចុះធ្វើ បាតុកម្មហ្នឹង ទី២-ខ្លះថា យើងធ្វើនេះវាយិចពេកខ្ញុំ កឹម សុខា សុំបញ្ជាក់ថា ខ្ញុំធ្វើបាតុកម្មនេះ គឺអភិវឌ្ឍដោយប្រើបញ្ញា គឺបានលទ្ធផលឆាប់នឹងប្រសិទ្ធភាពយូរ គឺជាយុត្តិសាស្ត្រដែលមានគោលដៅច្បាស់ណាស់ ហើយបើគណបក្សប្រជាជនហ៊ានប្រើអំពើហិង្សាមកលើបងប្អូន យើងក៏មិនអាចនៅស្ងៀមបានដែរ ។

សួរ : នៅប្រទេសថៃមានគណបក្សប្រឆាំងនឹងរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើបាតុកម្មបះបោរលុកកាន់កាប់អាគាររដ្ឋទាមទារឱ្យនាយករដ្ឋមន្ត្រីអ្នកស្រីយើងឡាក់ ចុះចេញពីដំណែងនោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចនឹងធ្វើដូចគ្នានេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-យើងនឹងមិនធ្វើអ្វីដែលខុសច្បាប់នោះទេ ម្យ៉ាងទៀតយើងនឹងមិនធ្វើឱ្យមានការបង្កឈាមឈាមខ្មែរហូរច្រើនណាស់ហើយខ្ញុំក៏មិនឱ្យលេសទៅគណបក្សកាន់អំណាចដើម្បីវាយធ្វើបាបបងប្អូនទៀតដែរ បាតុកម្មអភិវឌ្ឍរបស់យើងគឺទាមទារឱ្យពិនិត្យសន្និដ្ឋានឡើងវិញ បើគណបក្សប្រជាជននៅតែមិនព្រមយើងទៅដណ្តើមការទី២ គឺទាមទារឱ្យយោធាបោះឆ្នោតសារជាថ្មីនៅពេលឆាប់ៗនេះ ហើយបើនៅតែមិនព្រមយើងចូលទៅដណ្តើមការទី៣ទៀត ដែលយើងសុំមិនទាន់ប្រាប់នាពេលនេះតែយើងនឹងធ្វើដណ្តើមការណ៍ទី៣ដោយអភិវឌ្ឍន៍ដែរ ។

សួរ : ទាក់ទងនឹងជំហរសង្គ្រោះជាតិគណបក្សប្រជាជនស្នើថា ឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចូលសិនទៅ ហើយធ្វើការកែទម្រង់ក្នុងនឹងនៅពេលក្រោយ តើជំហរគណបក្សឯកឧត្តមយ៉ាងណា?

កឹម សុខា : យើងអាចនឹងជជែកគ្នាបានយើងយកសហគមន៍អន្តរជាតិជាអាជ្ញាកណ្តាលដើម្បីរៀបចំការកែប្រែកែរ គ.ជ.ប. កែរឱ្យពលរដ្ឋមានឈ្មោះបោះឆ្នោតត្រឹមត្រូវកែប្រែប្រព័ន្ធឃោសនាតែសម្រាប់ឱ្យមានការបោះឆ្នោតសាជាថ្មីនៅឆ្នាំក្រោយពុំថាមែន៥ឆ្នាំទៀតទេ យើងមិនចាញ់បោកទៀតទេ ។

ម៉ៅ សុធានី : ថា សូមអរគុណជម្រាបលា ។



អ្នកវិសោធនកម្មព្រឹទ្ធសភាអាមេរិកាំងទី១១រដ្ឋាភិបាលខ្មែរយ៉ាងខ្លាំងនៅចំពោះមុខ កឹម សុខា . រដ្ឋាភិបាលប្រជាជន

ខ្មែរដែលបានក្រោកឈរឡើងយ៉ាងខ្លាំងទាមទាររកសេរីភាពរកយុត្តិធម៌ឱ្យការបោះឆ្នោតហ្នឹងគាត់គិតថា ស.រ.អា. គួរតែជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលស្រឡាញ់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យគាត់នឹងនិយាយនឹងសហការីគាត់ជាមួយនឹងក្រសួងការបរទេសនិងមិត្តភក្ត្រដទៃទៀត ដើម្បីដោះស្រាយនេះ

បង្រៀនប្រជាពលរដ្ឋពីសេរីភាពប្រជាធិបតេយ្យហ្នឹង ខ្ញុំបានដើរទៅបង្ហាត់បង្រៀនតាមស្រុកភូមិឥឡូវប្រជាពលរដ្ឋបានយល់ហើយ គេបានក្រោកឈរហើយគេទាមទារឱ្យមាតាផ្លាស់ប្តូរនៅអាណត្តិទី៥នេះ ដូច្នេះស.រ.អា. ត្រូវមកជួយខ្ញុំហើយ គាត់យល់ស្របជាមួយនឹងខ្ញុំថា ស.រ.អា. ដល់ពេលនឹង

យើងមានសង្ឃឹម... ។

សួរ : គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានគាត់អនុស្សាវរីយ៍នាមកធ្វើបាតុកម្មជាច្រើនដងមកហើយទេ មិនបានផលអ្វីទាល់តែសោះតែថែមទាំងនិយាយថា គណបក្សប្រជាជនគេលែងមានការខូចខាតអ្វីទាល់តែសោះ តើឯកឧត្តមមាន



# សម្ពោធរត្នថ្មីនៅចាកសិនវិល

## Temple Inauguration at Jacksonville, Florida

ដាក់ពុទ្ធជាប្រពៃណី ព្រះសង្ឃមិនគួរឱ្យមកជា គណៈកម្មាធិការនៅរដ្ឋខ្មែរលើទឹកដីអាមេរិកនេះទេ ត្រូវតែចាប់បញ្ជូនទៅកម្ពុជាវិញភ្លាមៗ ។ រីឯអ្នក មកធ្វើបុណ្យជាច្រើនបាននិយាយថា “ខ្លួនមិនបាន



### ដោយភិក្ខុ លួន សុវ៉ាត

ហូលីដាវ៉ា: រត្នថ្មីស្ថាបនាសង្ឃក្នុងទីក្រុងជាកន្លែងដែល ជាវត្តក្នុងខ្មែរពិតប្រាកដមួយ ឈ្មោះ វត្តខន្ធិយារាម បានត្រូវសម្ពោធកាលពីថ្ងៃ ២៩-៣០ វិច្ឆិការ ២០១៣ នៅចាកសិនវិល Jacksonville នៃរដ្ឋ

ហូលីដា Florida ស.រ.អា. ក្រោមទ្រង់អធិបតីភាព នៃសម្ពោធសង្ឃរាជ ទេព វង្ស ដែលនិមន្តមកពី កម្ពុជានិងឯកឧត្តម ហែម ហេង ឯកអគ្គរាជទូត ខ្មែរប្រចាំនៅរដ្ឋផ្លូរីដាស៊ីនតោន ។ ជាពិធីបញ្ចុះ សេមាប្រកបដោយជោគជ័យ ដោយការគូបតែង

លំអនឹងមនុស្សចូលរួមច្រើនកុះករតែពួកពណ៌ ដោយវត្តមាននៃគណៈកម្មាធិការដែលជាប់ ទាក់ទងនឹងប្រវត្តិយកសាសនាខ្មែរជាឈ្លានន់យោ បាយរបស់គណបក្សប្រជាជនបណ្តាលឱ្យមាន កើតព្រឹត្តិការណ៍បាតុកម្មប្រជាជនមួយ ។

ព្រះសង្ឃព្រះនាម លួន សុវ៉ាត ប្រដាប់ដោយ ការមេរ័ននឹងប្រដាប់ថតសម្លេងបានផ្តល់ព័ត៌មាន និងរូបភាពតាមប្រព័ន្ធយូទូបយ៉ាងក្បោះក្បាយ ដែលយើងសូមដកស្រង់មកជូនលោកអ្នកអាន ដូចតទៅ ៖

វត្តនៅចាកសិនវិលនេះមានឈ្មោះថា វត្ត ខន្ធិយារាមជាអំណោយដ៏ថ្លៃថ្លាចំនួន២ឆ្នាំនាស វស្សារបស់សប្បុរសជន ។ សប្បុរសជននិងគ្រួសារ ពុំមានលក់សង្វាររបស់ខ្លួនទេ ដោយសារគណ កម្មការវត្តដឹកនាំដោយលោកប្រធាន សារ៉ា នូ បាន ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តផ្ទៃក្នុង បើទោះជាមានការ តវ៉ាជំទាស់វត្តមានពីមុនថ្ងៃសម្ពោធក៏ដោយ ។

លោក សារ៉ា នូ បានពន្យល់នាឱកាសបុណ្យថា “លោកមិនមានកាន់នយោបាយបូកបញ្ចូលជាមួយ នរណាទេ លោកនិមន្តសម្ពោធសង្ឃទេព វង្ស ក៏ព្រោះតែមានតែ១អង្គ រៀបរៀងរួចរាល់ឱ្យបាន ធ្វើបុណ្យទាំងអស់គ្នាតែលោកខ្មាសគេណាស់ ដោយឃើញខ្មែរឈ្មោះគ្នាអ្នកធ្វើបាតុកម្មនោះ គឺធ្វើខុស” ។ ចំណែកឯក្រុមបាតុកម្មនៅរាយ ខាងក្រៅពីមុខពិធីហ្វែនដាក់បង្ការតូចផងម្តង មតិថា “យើងធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងបុគ្គលទេព វង្ស ដែលបំរើនយោបាយយួនបញ្ជាឱ្យវាយធ្វើបាប

ដឹងថា មានវត្តមានរបស់ស្តេចសង្ឃខ្មែរជា អធិបតីក្នុងពិធីនេះទេ ពេលជិះឡានមកចូលរួម មានចិត្តបរិសុទ្ធជ្រះថ្លា១០០ភាគរយតែនៅពេល ដឹងថាមានសម្ពោធទេព វង្ស ដែលវាយធ្វើបាប ព្រះសង្ឃខ្មែរមកចូលរួម ឥឡូវនៅសល់តែ៥០ ភាគរយប៉ុណ្ណោះ” ។ ថ្វីត្បិតតែមានរូបភាពដ៏គួរ ឱ្យរីករាយក្នុងពិធីដ៏ឱ្យរីករមែនតែមានមតិជា ច្រើនបានលួចអារម្មណ៍ដោយការមកធ្វើបុណ្យ ជាមួយព្រះសង្ឃមិនបរិសុទ្ធ នាឱកាសដែលមាន តែម្តងក្នុងមួយជីវិតនេះយ៉ាងគួរឱ្យស្តាយ” ។ ពិធី បានបន្តដោយការបំពាក់មេដាយនិងជូនសញ្ញា ប័ត្រចំនួន១៥០ ចែកជូនថ្នាក់ដឹកនាំនិងអ្នកដែល មានគុណបំណាច់ចំពោះវត្ត..... តែអ្នកដែល ជាគណៈកម្មាធិការបំពាក់សក្ខីឱ្យជ័យលាភីបានត្រូវ ប្រជាជនយល់ថា “ពុំមានគុណគ្រប់គ្រាន់ក្នុង សាសនាសម្រាប់បំពាក់សក្ខីកិត្តិយសខាងសាសនា ឱ្យគេទេ” ។

ខ្មែរផុសស.រ.អា. ពិធីដ៏ធំសម្បើមបានត្រូវខូចខាតដោយ ការមិនចុះសម្រុងក្នុងវិស័យព្រះពុទ្ធសាសនាដែល ខ្មែរគ្រប់រូបមានសិទ្ធិនឹងចូលរួម ។ ក្រៅពីការចុះ សម្រុងនេះ នៅមានភាពបរិសុទ្ធសម្រាប់ជាជំនិះ នៃការអនុវត្តគ្រប់ជំហាននៃការវិវត្តន៍នៃជីវិត វត្តអារាមថែមទៀត ។ ភាពចុះសម្រុងនឹងភាព បរិសុទ្ធវាង្សទាំងគួរជាមួយគ្នា រីឯភាពជោគ ជ័យវានឹងទទួលបានដោយឯកឯងពុំចាំបាច់គណ កម្មការណាអញ្ជើញលោកមកទេ ។





# ដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ជិត

ប្រសិនបើស្ត្រីណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ក្រោយពេលផ្ទុកពូកែហើយ មើលឃើញផ្ទៃមុខរបស់ខ្លួនឯងមិនស្រស់ស្រាយផ្ទាល់រាងឥតខ្ចីនោះ មិនគួរបញ្ចាប់ខ្លាចខ្លាចលើកនោះទេ ព្រោះយើងអាចប្រើត្រៀមសម្រាប់ជួយឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមានលក្ខណៈផ្ទាល់ពេញទៀងវិញបាន ។

សម្រាប់វិធីដោះស្រាយមានលក្ខណៈងាយស្រួលបំផុតដោយគ្រាន់តែណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ត្រីមប្រាស់អនុពណ៌ស៊ីជម្ពូ ឬក៏ពណ៌ស៊ីជម្ពូឈាមទឹកក្រូច បើពុំនោះទេក៏អាចប្រើពណ៌ក្រហមដូចជាផ្លែឆ្ការ ផ្កាត្នោតលើផ្ទៃផ្ទាល់ជិត ជាដើម មូលនៅត្រង់ផ្ទៃណាមួយនៃផ្ទៃផ្ទាល់ដែលទុកខ្ពស់ជាងគេ ។ ការធ្វើបែបនេះ គឺជាជួយពង្រាយផ្ទៃសាច់ដែលទុកខ្ពស់ជាងគេឱ្យទាបទៅវិញ ទើបធ្វើឱ្យផ្ទៃផ្ទាល់មិនជិតខ្លាំង ។

ក្រៅពីនេះអ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់អនុប្រភេទដែលមានពណ៌ដូចពណ៌ជ័រជាមួយផងដែរដើម្បីធ្វើឱ្យពណ៌ជ័រជួយបំប្លែងផ្ទៃនៃតម្កល់ផ្ទាល់បាន ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចងចាំទុកថា មិនគួរផាត់ឱ្យលេចចេញជាស្រមោលខ្សែកាត់តាមក្របនៃផ្ទៃមុខដាច់ខាត ព្រោះអាចធ្វើឱ្យសាច់ផ្ទាល់របស់អ្នកកាន់តែជិត លើសដើមនៅពេលប្រើអាយុវេជ្ជ ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបានត្រឹមត្រូវតាមដំណូនាំខាងលើនេះ អ្នកស្ទើរតែមិនចាំបាច់គូសត្របកភ្នែកឱ្យជិតខ្លាំងទៀតផង ព្រោះប្រសិនបើគូសត្របកភ្នែកជិតខ្លាំងពេកវាកាន់តែធ្វើឱ្យមើលឃើញថា ផ្ទៃមុខរបស់អ្នក

លេចធ្លោពេកជាមិនខាន ។

ដំណាក់កាលចុងក្រោយ គឺប្រើអាយុវេជ្ជពណ៌ខ្ចីឬមានពណ៌ផ្ទៃក្នុងផ្ទៃក្រហមភ្នែកចំណែកដៃបបូរមាត់វិញ ណែនាំឱ្យប្រើក្រមពណ៌ខ្ចីដូចគ្នាតែប្រសិនបើពណ៌ចាស់ពេក ដូចជាពណ៌ស្លឹកឈើទាប្រសិនបើធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមើលឃើញកាន់តែរួមគ្នាថែមទៀត ។

លើកនេះបញ្ហាខ្លាចខ្លាចលើផ្ទៃផ្ទាល់ជិតលេចចេញតែទ្រុឌតែមួយផ្ទាល់នោះ នឹងលែងបង្កជាបញ្ហានៅលើផ្ទៃមុខទៅទៀតហើយ ហើយអ្នកក៏អាចបង្ហាញសម្រស់ផ្ទាល់បានដោយមានជំនឿចិត្តទៀតផង ។



## ភូមិប្រាសាទប្រាំងរ៉ូស

### PAILIN ROSE MARKET

Asian & International foods Market

**GRAND OPENING**

ហាងឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី

6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780

- ▶ មានលក់បន្លែបន្លាស់ស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្នាក់ល្អថ្ងៃ
- ▶ ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី-អង្គគ្រប់ជន
- ▶ មានម្ហូបឆ្អិនស្រេច ជាកឡូរ ទាខ្មែរ ចៅខ្មែរ នំនែក ។ល។
- ▶ មានតំរូវចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :

យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងជំនួយ

**Fresh Produce**

- ▶ Poultry
- ▶ Meats
- ▶ Fish and Seafoods
- ▶ Veggiebles
- ▶ Can foods
- ▶ Kitchenwares etc

**ម៉ោងបើកចាប់ពីម៉ោង ៩:០០AM-៨:០០PM**



# របបអាហារអ្វីខ្លះដែលជួយបំប៉នកែវភ្នែក

កែវភ្នែកគឺជាវត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុត ប្រៀបដូចនឹងជីវិតរបស់យើងអីចឹង ។ បញ្ហាភ្នែក ចុះខ្សោយនេះ គឺអាចបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើន យ៉ាង ដូចជាដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់របបអាហារ ខ្លះជីវិតបំប៉នការអង្គុយនៅមុខកុំព្យូទ័រយូរ ពេក ។ល។ ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពភ្នែកនេះ មាន ប្រិយមិត្តភាគច្រើនបានគិតថា ញ៉ាំកាតូ ឱ្យបាន ច្រើន ទើបជាការប្រសើរ ព្រោះវាសម្បូរវីតាមីន A ដែលបង្កើនសុខភាពភ្នែក ។

ការពិតទៅមិនមែនតែកាតូតែមួយមុខនោះ ទេ ដែលជួយរក្សាភ្នែកនោះ ពោលគឺមានអាហារ ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដែលមានដូចខាងក្រោម នេះ ៖

ភ្នែកត្រូវការសារធាតុបំប៉នជាប្រចាំ ដូចជា វីតាមីន A, C និង E និងសារធាតុ Zeaxanthin & Lutein ដែលមាននៅក្នុងបន្លែស្លឹកបៃតង ដែលទាំងនេះវាជួយទប់ស្កាត់សារធាតុពុលក្នុង ឈាម ដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក និងជា



## Phal's Flooring

Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.



Floor Buffing/Striping and Waxing VCT & Hardwood Floor. Carpet Cleaning/Shampoo & Car Detailing.

Phal (Khmer) 978-328-6682 / 978-876-9849 Free Estimate

## Randy's Home Improvement

Home, Kitchen & Bathroom Remodeling. Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Hardwood Floor. Finishing Basement, Drywalls, Painting. Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.



Hair/Nail Salon Remodeling. Installing Wireless Smoke Alarm and Video Security Cameras Systems. Doors & Windows.

Randy (Trung) 302-397-4664 Licensed/Registered 173366  
Phal (Khmer) 978-328-6682 Free Estimate

## Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336

### VM LAPTOPS CENTER

- VANNAK MOEUN (Manager)

មានជួសជុល-ទិញ និងលក់ ឡាបតុប គ្រប់យ៉ាង

301 Reservoie Ave. Providence RI 02907

## ហ្គេមិនខ្មែរកីដេអូ

មានជួលនិងលក់កូនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀង សម័យវីដេអូ ខាវ៉ាអូខេឡីៗ

742 Potters Avenue

Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : (401) 787 6663

## BUSINESS FOR SALE BEAUTY SALON with TANNING

ប៊ីសីនេស ត្រូវលក់ចេញឆាប់  
កែសម្ផស្ស និង ថែទាំស្បែក (Tanning)  
ហាងទំហំ 1,500 Sq.

151 Central St., Lowell, MA 01852

តម្លៃ \$9,800

សូមទាក់ទង និកូឡាស 978-454-7008

ផ្ទៃជួលហាង និងទីក ភ្លើង  
(ប្រហែល 1000 ដុល្លារ/ខែ)

អាចចរចាតម្លៃបាន

អង់ទីការថែរក្សាការពារភ្នែកទៀតផង ។

**វីតាមីន A :** មានច្រើននៅក្នុងកាតូ ប៉េងប៉ោះ ល្ងង់ទុំ និង ថ្លើមជ្រូក ។

**វីតាមីន C :** មានច្រើននៅក្នុងផ្លែត្រចៀក ស្រូវប៊ើរ ម្ទេសប្លោក ឬម្ទេសហាវី និងផ្កាខាត់ ណាបៃតង ។

**វីតាមីន E :** មានច្រើននៅក្នុងប្រេង បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។

សារធាតុ Zeaxanthin & Lutein : មានច្រើននៅក្នុង ពពួកបន្លែស្លឹកបៃតង ផ្លែ ស្វាយ ផ្លែត្រី ត្រសក់ស្រូវ សណ្តែកបារាំង ផ្កាខាត់ណាបៃតង ពោត ទំពាំងបាយជូរក្រហម ត្រូច ។

ចំពោះថ្លើមជ្រូក គឺមានវីតាមីន A ប្រហាក់ប្រហែលនឹងកាតូដែរ ។ អ្នកអាច យកវាមកស្លៀក ឬអាំងដើម្បីទទួលបានក៏បាន ដែរ ។ របបអាហារទាំងអស់នេះ គឺអាចជួយ បំប៉នកែវភ្នែករបស់លោកអ្នកឱ្យមានសុខភាព ល្អឡើងវិញបានជាមិនខាន ។





# បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅ ពេលណាមានប្រយោជន៍

បន្លែ និងផ្លែឈើជាប្រភេទអាហារ  
ដែលសម្បូរទៅដោយសារជាតិបំប៉នយ៉ាង  
សម្បូរបែប ប៉ុន្តែប្រសិនបើការបរិភោគមិនបាន  
ត្រឹមត្រូវទេនោះ វាក៏អាចដល់សុខភាពខាង  
ក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំពីវិធីនៃការទទួល  
ទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យមានអត្ថប្រយោជន៍ ។

- ផ្លែប៉េងប៉ោះ : ផ្លែប៉េងប៉ោះ សម្បូរទៅ

ដោយវីតាមីនអា និងសេ ទើបបានជាស្រ្តីមេផ្ទះ  
ទាំងឡាយនិយមទិញបន្លែប្រភេទនេះមកចម្អិន  
ជាអាហារ មានទាំងយកទៅក្លាយទុកក្នុងទូទឹក

កក់ថែមទៀតផង ។ ប៉ុន្តែមិនគួរបរិភោគផ្លែ  
ប៉េងប៉ោះនៅពេលមិនទាន់បរិភោគអាហារ (បរិភោគ  
បាយ) ដោយសារតែផ្លែប៉េងប៉ោះបង្កើនជាតិផ្លូវ  
នៅក្នុងក្រពះច្រើនខ្លាំងពេក ។  
លើសពីនេះទៅទៀតនោះ គេមិនត្រូវបរិ  
ភោគផ្លែប៉េងប៉ោះជាមួយនឹងបន្លែត្រសក់នោះ

ទេ ដោយសារតែផ្លែត្រសក់មានសារធាតុដែល  
អាចបំផ្លាញជីវជាតិវីតាមីនសេនៅក្នុងផ្លែប៉េង  
ប៉ោះចោលទាំងអស់ ។ ផ្លែប៉េងប៉ោះក៏នៅមាន  
ផ្ទុកសារធាតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតប្រតិកម្ម  
គីមីនៅក្នុងក្រពះជាមួយនឹងអាស៊ីដដែលមាន  
នៅក្នុងក្រពះ ស្រាប់បណ្តាលឱ្យឆ្អល់ ពោះ ហើម  
ពោះ ពិបាកបត់ជើងធំ ។ យកល្អមិនគួរបរិភោគ  
ផ្លែប៉េងប៉ោះពេលកំពុងតែឃ្លានអាហារខ្លាំងពេក  
នោះទេ ។

- ការ៉ុត : បណ្តាអ្នកស្រាវជ្រាវសហរដ្ឋ  
អាមេរិក ដែលមានជំនាញខាងការសិក្សាស្រាវ  
ជ្រាវពិសោធន៍អំពីចំណីអាហារ បានរកឃើញ ថា  
ប្រសិនបើពិសាទឹកការ៉ុតកិនសម្បូរទៅដោយ  
ជាតិការ៉ុត ហើយបែរជាផឹក ស្រា ប្រាកដជា  
ឆ្អើមដែល មានសុខភាពល្អនោះ បែរជាបញ្ចេញ  
សារធាតុពុលនិងបណ្តាលឱ្យឆ្អើមទទួលរងផង  
យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរច្រើនមិនផុតនោះឡើយ ។

តទៅទំព័រទី ២៦



## SIM'S Home Improvement

Major Sim Enterprises, Inc.

### ជាងសំណង់តាមិម

License#CS 88569 Registration#153685  
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551  
FREE ESTIMATES  
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

**FULLY INSURED**

Repairing • Remodeling • Additions  
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

• Kitchen ចង្ក្រានបាយ	• Siding ជញ្ជាំង
• Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	• Window បង្អួច
• Bathroom បន្ទប់ទឹក	• Door ទ្វារ
• Bedroom បន្ទប់ដេក	• Basement ជាន់នៅក្រោមដី
• Roofing ដំបូល	• Additions បន្ថែមបន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial  
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ  
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash  
More information call: 1.978.452.7467  
[www.SimsHomeImprovement.com](http://www.SimsHomeImprovement.com)  
[Boreth@SimsHomeImprovement.com](mailto:Boreth@SimsHomeImprovement.com)

## ពេទ្យធ្វេញសំរាប់គ្រួសារ

### Caring Dental For ALL Ages

Bright Smiles Dental ពេទ្យធ្វេញ

**FREE**  
Teeth Whitening  
New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13

**"EXCLUSIVE OFFER"**  
**\$55.00**  
Limited Time New Patient Special  
(Regular Discount \$55.99 a \$250 Value)  
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13

**COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម**  
**Services**

• Cosmetic Dentistry	• ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
• Cosmetic Fillings	• សំអាតធ្មេញ
• Crowns & Bridges	• ដំឡើងប្រាញ់ធ្មេញ
• Dentures	• ដាក់សរសៃធ្មេញ
• Extractions	• រៀបរបរ-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
• Implant Crowns	• ធ្វើធ្មេញឱ្យស
• Root Canal Therapy	• បំពេញធ្មេញប្រហោង
	• ដាក់ធ្មេញ

Most Forms of Insurance & Payment  
**ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ុនស៊ុរ**  
MassHealth • Cigna • Aetna  
Amex • Discover • Visa • Mastercard

**Convenient LOCATION**  
Next to Bank of America on Chelmsford Street



បើមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្ប៉ានីស និងប្រុកតាម សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 លើទូរស័ព្ទដៃឬទូរស័ព្ទផ្ទះ  
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039  
[www.BrightSmiles-Dental.com](http://www.BrightSmiles-Dental.com)



ភ្នំបូរី ស្ថិតនៅក្នុងឃុំអង្គរបូរី ស្រុក ព្រៃកប្បាស(បច្ចុប្បន្នស្រុក អង្គរបូរី) ខេត្តតាកែវ ។ សព្វថ្ងៃគេធ្វើដំណើរទៅ កាន់ភ្នំនេះ បានដោយលំបាកបន្តិច ព្រោះ ត្រូវទៅតាមផ្លូវជាតិទៅដល់ផ្សារព្រៃល្វា (សាលាស្រុកព្រៃកប្បាស) ហើយត្រូវ បែកចូលតាមផ្លូវលំចម្ងាយ២២ គីឡូម៉ែត្រ ទៀតទើបដល់ផ្សារអង្គរបូរី ដែលជាទីតាំង នៃចៅឯបងអង្គរបូរី ។ លុះឆ្លងស្ពានទៅត្រើយ ខាងត្បូងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទេះប្រមាណ ជា ៥ ឬ ៦ គីឡូទៀត ទើបទៅប្រទះឃើញ ភ្នំពីរទន្ទឹមគ្នា គឺភ្នំដាខាងកើត ភ្នំបូរី នៅខាងលិច ។ ម្យ៉ាងទៀតផ្លូវនេះ បើជា រដូវវស្សាវិញត្រូវទឹកលិចលូលាចតោងតែជំនូក ឆ្លងទើបបាន ។

ភ្នំទាំងពីរនេះ មានទំនងជាទីស្ថានរាំង បន្ទាយដែលមានសេសសល់ពីបុរាណកាល គឺនៅ ភ្នំបូរីមានថ្មភក់តម្រៀបបង្កបង្កើតជាកំពែងបន្ទាយ

# រឿងភ្នំបូរី - ភ្នំដា



ធំទូលាយដែលសព្វថ្ងៃបាត់បង់ស្ទើរតែបាត់ រូបនោះអស់ទៅហើយ ឯនៅលើភ្នំដាឃើញ នៅសល់ប្រាង្គសិលាមួយនៅមានជារូបរាងច្បាស់ លាស់នៅឡើយ ដោយមានរំលេចក្បាច់រចនា គួរជាទីតយកន់ផង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះនៅជិត ខាងភ្នំទាំងពីរនេះ មានបុរាណដ្ឋានច្រើនទៀត

ប្រកបដោយបែបរចនាពិសេសៗ ក្នុងជំនាន់នោះ ដូចជាបែបរចនាខាងស្ថាបត្យកម្មខាងការប៉ាន់ រូបភាព និងក្បាច់ចម្លាក់ភ្នំវិល្លិនាឱ្យអ្នកប្រាជ្ញ ខាងការស្រាវជ្រាវតុហសាស្ត្រ (Archéologie) សន្មតឈ្មោះការរចនាខ្មែរសម័យនោះ ហៅថា "បែបភ្នំដា" ។

សព្វថ្ងៃទេសចរទាំងឡាយពុំសូវបានទៅ ដល់ទីនោះទេ ដោយសារពិបាកខាងគមនាគមន៍ ដូចយើងជំរាបមកហើយខាងលើ ។ ប៉ុន្តែទោះបី ជាពុំបានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកក៏ដោយការអានអត្ថបទ និងការស្តាប់រឿងនិទានដែលទាក់ទងដោយរឿង រ៉ាវនៅទីកន្លែងនោះ ក៏ហាក់ដូចជានាំឱ្យយើង បានឃើញបានយល់ក្នុងចិត្តដែរ ។

ដើម្បីបញ្ជាក់ពីរឿងព្រេងប្រចាំភ្នំនោះ យើងសូមលើកយកសេចក្តីឱ្យការណ៍របស់លោក ខួង- អ៊ូឡូ អតីតមេឃុំអង្គាញ់ ស្រុកព្រៃ កប្បាស ហើយដែលជាសមាជិកឆ្លើយឆ្លងរបស់ ក្រុមជំនុំយើង តទៅទំព័រទី ២៩



## មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — [www.lowelleldercare.com](http://www.lowelleldercare.com)

### អ្វីទៅជាមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល?

គឺជាលំនៅដ្ឋានកំពុងមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណង គឺគាំទ្រឱ្យមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឱ្យមានសុខុមាល ភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងនាំមកនូវបរិស្ថានរស់ នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។

### មណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានថយទូទៅដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្រៅ និងបំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងតន្ត្រី
- ការអប់រំវិស្វកម្ម
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរការសាងសង់ក្រាមណូល

### Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips

### ទីតាំងនៃមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរ យ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវ ភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្ត របស់លោកអ្នក ។



សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111



Continued from Page 06 **The "Cambodian vote"...**

number of active Cambodian voters may be a fixed number that with the 2011 turnout of 9,946 was sufficient to win a seat but proved insufficient when the 2013 turnout rose to 11,581.

Looking at the ward by ward performance by both Nuon and Pech in both 2011 and 2013 disproved that theory. Both made substantial gains in wards that have the most Cambodian voters (Wards 2, 3, 4, and 7). However, that same comparison shows that both Nuon and Pech, but especially Nuon, lost a substantial number of votes from 2011 to 2013 in the wards that have the fewest Cambodian voters (Wards 1, 6, and 9 – both also lost ground in Ward 8 which has a substantial Cambodian population but has other issues that will be a subject of a future post).

Here is a ward by ward comparison of the change in vote totals for both Vesna Nuon (VN) and Van Pech (VP) showing the actual change in votes plus that change as a percentage:

W1 – VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)

W2 – VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)

W3 – VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)

W4 – VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)

W5 – VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)

W6 – VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)

W7 – VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)

W8 – VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)

W9 – VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)

W10 – VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)

W11 – VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)

Citywide = VN = -371 (-10%) — VP = +374 (+20%)

There is no doubt that Vesna Nuon became engulfed in controversial issues during this council term, some of his own making (campaign finances and rental property) and others (ratifying Gerry Nutter's appointment to the election commission and opposing the move to censure

Mayor Murphy) that collectively extracted an electoral price. Although Vesna provided the Lowell Sun with the ammunition, the newspaper repeatedly hammered him with negative stories. That coverage could account for the plunge in Vesna's support in Ward 1 which has by far the oldest median age of voters of any ward in the city (i.e., the people most likely to still read a newspaper).

But what of Van Pech? He ran one of the most positive, issues-oriented campaigns seen in this or any other election, yet he saw a substantial loss of votes from his 2011 performance in certain sections of the city. The increase in overall turnout from 2011 (9,946) to 2013 (11,581) was 16%. For a candidate who ran in both 2011 and 2013 to stay the same, his vote total should have risen by the same percentage. While Van Pech's citywide total did increase by more than that amount (his went up 20%), his performance greatly exceeded that in the wards with the most Cambodian voters (up 81% in ward 2, up 62% in ward 4). Had his vote in all the other parts of the city increased in the same proportion as the overall turnout increased – by 16% – he still would not have won a seat but he would have been far more competitive than he was.

There are many possible explanations for the slippage in support for Cambodian candidates in the wards with the fewest Cambodians, some benign, some not so benign. It's an issue worth exploring further. Once the purged voter file becomes available in a few weeks, we can look in great detail at who voted where and perhaps draw some conclusions at that time. In the meantime, the Cambodian people in Lowell should be encouraged by the substantial increase in turnout that was seen in the wards in which most of them live. That may be little consolation when a member of the community is no longer on the city council, but in politics, it's important to take the long view and that increase in turnout is a positive development.



# ភោជនីយដ្ឋានស៊ុម ភ្នំខ្មែរ

## Simply Khmer Restaurant



Open 7 days a week from 8AM-9PM  
 រីករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់  
 26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700  
 គេហទំព័រ: [www.simplykhmerrestaurant.com](http://www.simplykhmerrestaurant.com)

ភោជនីយដ្ឋាន  
**គុណបក្ស**

**Red Rose**  
**RESTAURANT**  
**ម្ចាស់ភ្នំ - ម្ចាស់ក្រុង**

អាជីវកម្មកម្មវិធីសម្រាប់បុគ្គលិក  
**សម្រាប់បុគ្គលិក**

**Mon-Sun**  
**8am - 8pm**

**សម្រាប់ បុគ្គលិក \$11.99**

\* ម្ហូបអាហារជាងមួយ តែតម្លៃនៅថ្នាក់ ដូចម្ហូបផ្សេងៗ  
 \* សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរូបភាពយកទាក់

**(978) 452-5400**  
**Pailin Plaza**  
**716 Middlesex St. Ste 1**  
**Lowell, MA 01851**



# ខ្ញុំឡើងតុលាការ



**ដោយ : គឹម ហៀង**  
**ប្រធានដ៏កំសត់**

បងប្អូនដ៏កំសត់  
របស់យើងនៅវត្តសុរិយា  
រង្សីបានទាន់ទ្រង់គ្នា  
ក្នុងរឿងបោះឆ្នោតរើស

រកគណៈកម្មការដឹកនាំវត្តអាមាមបានជិតមួយឆ្នាំហើយ តែជម្លោះនោះហាក់ដូចរកច្រកចេញមិនឃើញ ។ ម្ខាងៗសឹងតែសោះខ្យល់ទៅហើយក្នុងការដឹកជញ្ជូនគ្នាទៅតុលាការចាំឆ្លើយបំភ្លឺ ឬចោទប្រកាន់គ្នាទៅវិញទៅមក ។

រឿងរកខុសរកត្រូវនេះវាងាយដោះស្រាយសោះគ្មានចាំបាច់ខាតពេលរកស៊ីខាតទ្រព្យទៅជួលមេធាវីឱ្យការពារជួលចៅក្រមឱ្យកាត់ទោសគ្នាឯងសោះឡើយ ប្រសិនបើយើងទាំងសង្ខាងនៃក្រុមបដិបក្ខនោះសុទ្ធតែជាមនុស្សបរិសុទ្ធស្រឡាញ់ជាតិ ស្រឡាញ់សាសនា ស្រឡាញ់សហគមន៍របស់ខ្លួនពិតៗនោះ ។ វាពិតជាមានរឿងអ្វីមួយមិនបរិសុទ្ធហើយក្នុងរឿងជម្លោះនេះ ។ ខ្ញុំជឿថាអ្នកទាំងពីរក្រុមនេះ ដឹងរឿងពិតនោះច្បាស់ជាងគេ ហើយដឹងកំហុសរបស់ខ្លួនជាងអ្នកដទៃទាំងអស់ តែការបរិសុទ្ធស្មោះត្រង់ទេ ទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហាភក់កែលនេះឱ្យចប់បានឆាប់ ។ វាមិនមែនជាចំណោទលំបាកដល់ទៅពីងអ្នកច្បាប់ឬចៅក្រមរៀនសូត្រដល់ថ្នាក់បណ្ឌិតអ្វីទេ ។ តែចាស់ទុំព្រឹទ្ធាចារ្យដែលមានទឹកចិត្តបរិសុទ្ធចង់បានសុខឱ្យសង្គម ដើម្បីប្រតិបត្តិសីល សមាធិបញ្ញានោះ នាំគ្នាជួបជុំពិសារតែសួរ ជាមួយគ្នាហើយពិភាក្សាដោយសុចរិតទៅវាគ្មានអ្វីជាអាទិកំបាំងដោះស្រាយពុំបាននោះទេ ។ កុំចាំទៅខាតលុយខាតកាក់ជួលគេឱ្យមើលងាយយើងជាជាតិមួយដែលគ្មានសាមគ្គី ។ វាមកពីរបៀបបំណងហើយដែលរកស្រុកមួយជ្រកមិនបានដឹងគេនាំគ្នាដើរពនេធរកម្លប់ជ្រករកបាយចំអែតក្រពះបានរស់ហើយ មិនចេះរក្សាសុខឱ្យគ្នាហែកហូរគ្នា ព្រោះតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប្រយោជន៍ក្រុមខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ ។ យើងឈឺចាប់មកដល់នេះ គ្រប់គ្រាន់ហើយបងប្អូន... ជីដូន ជីតាយើងម្តាយឪពុកយើង...ជាច្រើនជំនាន់ហើយ បាត់ស្រុត បាត់នគរ បាត់អស់ក្តី ស្រឡាញ់យើងសឹងតែក្លាយជាជនអនាថា គ្មានអ្នកគ្រប់គ្រងការពារត្រូវធ្វើបាបដូចសត្វធាតុគ្មានពេលដើបមុខរួច ។ ឥឡូវបានមកដល់ប្រទេសមានសេរីភាពហើយ គួរគិតរៀនសូត្រឱ្យបានចេះដឹងបង្រៀនកូនចៅឱ្យចេះស្រឡាញ់ជាតិមាតុភូមិ ហើយនៅទីនេះ យើងគួរតែនាំគ្នាសាមគ្គីទាមទារនូវអ្វីៗរបស់ដូនតាយើងបាត់បង់ទៅនោះឱ្យបានមកវិញទើបវាសម ។ តែ

យើងបែរជាវាយប្រហារគ្នាដណ្តើមប្រយោជន៍អ្វីមួយតូចទៅវិញ ។ គួរឱ្យស្តាយណាស់ ។ បោះបង់គំនិតនេះចោលទៅបងប្អូនបែរមុខមករកគ្នាវិញទៅ ដើម្បីកុំឱ្យខាតបង់ទាំងអស់គ្នា ព្រោះប្តឹងប្តល់ជិតមួយឆ្នាំទៅហើយតុលាការក៏បានកោះហៅឱ្យគូរភាគីទាំងសង្ខាងទៅបំភ្លឺ ឬឆ្លើយបាន៤ដងហើយដែរ ។ តែ២លើកដំបូងពុំបានការអ្វីទេ ព្រោះតុលាការមានភារៈកិច្ចមាញឹកពេកមិនបានសួរនាំ ឬធ្វើការឱ្យត្រូវវត្តសុរិយារង្សីឡើយ ។ ទើបលើកទី៣ដំបូងលើកទី៤នោះទេ ទើបតុលាការបានសួរនាំដល់បងប្អូនដ៏កំសត់របស់យើងនៃអាមាមសុរិយារង្សី ។ ហើយខ្ញុំជាអ្នកនិពន្ធកំសត់ម្នាក់ ក៏ទើបតែបានចូលខ្លួនទៅតុលាការស្តាប់ការចោទប្រកាន់គ្នារបស់បងប្អូនរួមឈ្មោះខ្ញុំបាន២លើក ចុងក្រោយនេះដែរ...ហើយ២លើកដំបូងរបស់ខ្ញុំនេះ គឺបានឃើញទិដ្ឋភាពដូចតទៅ ៖

ក. បានឃើញលោកសង្ឃអត់ចង្កាន់ថ្ងៃត្រង់ព្រោះមិនទាន់ចប់ម៉ោងប្រជុំ ។

ខ. ឃើញអ្នកបកប្រែភាសាមិនសូវចេះភាសាខ្មែរបានប្រើពាក្យឆ្គងឆ្គោលទៅលើព្រះសង្ឃដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ខ្ញុំឈឺផ្សារ ។ មិនមែនចេតនារបស់គាត់ទេ តែមកពីគាត់មិនចេះពាក្យប្រើក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះសង្ឃ ។

គ. អាណិតយាយតាចាស់ៗមកការពារលើកទឹកចិត្តក្រុមរបស់ខ្លួន ទោះគាត់មិនចេះដឹងក្តីក្តាអីគាត់ទេ តែបិទទូរស័ព្ទគាត់មិនទាំងចេះផងរហូតដល់អ្នកជំនួយការតុលាការដេញឱ្យចេញពីសាលប្រជុំពួកគាត់ដើរចេញបណ្តើរខំបិទទូរស័ព្ទបណ្តើរតែទូរស័ព្ទមិនព្រមរលត់កាន់តែបញ្ចេញសម្លេងខ្លាំងឡើង ។ បងប្អូនអើយ! ល្មមផ្សះផ្សារគ្នាបានហើយកុំឱ្យលំបាកដល់យាយតាគាត់ទៅឱ្យតុលាការសំឡេត ព្រោះតែបងប្អូនច្បាំងគ្នានេះណា ។

រឿងនេះមិនទាន់អស់ទេ ពីរពេលដែលតាចាស់ខ្ញុំបានឡើងទៅតុលាការតាមដានបងប្អូនរួមឈ្មោះខ្ញុំចោទប្រកាន់គ្នានៅមុខជញ្ជាំងយុត្តិធម៌នោះ ខ្ញុំសែនចុកចាប់ពេញឱវាព្រោះបងប្អូនរបស់ខ្ញុំអង្គុយជាពីរជួរចំពីមុខអស់លោកអ្នកច្បាប់មានចៅក្រមជាតួយ៉ាងម្ខាងជាក្រុមអ្នកឈ្នះឆ្នោតម្ខាងទៀតតាំងខ្លួនជាអ្នកមិនបានចូលរួមបោះឆ្នោត ហើយចោទប្រកាន់ក្រុមឈ្នះឆ្នោតថា បានបោះឆ្នោតតែក្រុមខ្លួនឯងវាដូចការបោះឆ្នោតនៅប្រទេសកម្ពុជាក្នុងអណតិទី៥នេះបេះបិទ! ចូរបងប្អូនយើងទាំងពីរក្រុមស្តាប់និងពិចារណារឿងបោះឆ្នោតនៅកម្ពុជាមើល វាដូចគ្នាសឹងតែ១០០%វាខុសតែត្រង់នៅប្រទេសកម្ពុជាគេថា យូនកុម្មុយនីស្តនៅពីក្រោយខ្នងខ្មែរមិនអាច

ចរចាគ្នាបានទេ ចុះនៅសហរដ្ឋអាមេរិកមហាសេរីភាពនេះ ម៉េចកុំឱ្យយូនមកនៅក្នុងសកម្មភាពខ្លួនបាន ដើម្បីបំបែកបំបាក់បងប្អូនរួមឈ្មោះដ៏កំសត់របស់ខ្លួនឯងដ៏អនោចអធម៌យ៉ាងដូច្នេះពីដើមគេនាំគ្នាបំបែកខ្មែរក្រោមនិងខ្មែរកណ្តាលឥឡូវមហិច្ឆិតាបំបែកបំបាក់នេះ បានសម្រេចហើយព្រោះពេលនេះសឹងតែគ្មានខ្មែរកណ្តាលម្នាក់មកវត្តសុរិយារង្សីឡើយ! ឱឈ្មោះខ្ញុំម៉េចក៏អភ័ព្វម្ល៉េះ? សុខ១គេនាំគ្នាបង្ខំឈ្មោះបងប្អូនខ្ញុំដែលស្អិត ហើយឆាប់ជឿសំដីពួកព្យាបាទ បានសម្រេចគោលដៅទីមួយហើយ គេបង្ហោះដំណឹងអកុសលមួយទៀត គឺបែកបាក់នេះមកពីខ្មែរក្រោមខ្លួនឯងទេ ព្រោះពួកត្រើយខាងកើតនិងត្រើយខាងលិចទន្លេបាសាក់ចំពីខាងកើតទន្លេមានពួកខេត្តព្រះត្រពាំងមួយឯខាងលិចទន្លេមានពួកខេត្តខ្លាំងៗពេលលាបក្រមូនស ឡុង ឈៀង មាត់ជ្រូកជាដើម... ។

នេះជាក្បួនរបស់យូនធ្វើការលំបាកដល់គេច្បាំងចូលមកដណ្តើមកាន់កាប់ដឹកនាំក្រោមធ្វើឱ្យខ្មែរក្រោមស្តាប់ ហើយចោទប្រកាន់មើលបំណក្តាយច្បាំងដណ្តើមយកខេត្តព្រះត្រពាំងបានដោយខ្មែរខាងលិចទន្លេ មិនសហការជាមួយខ្មែរខាងកើតទន្លេ ។ ដល់នៅសល់តែខ្មែរខាងលេចទន្លេយូនវាយម្តងទៀតខ្មែរខាងកើតទន្លេមិនអាចជួយសហការអ្វីបានទៀត ព្រោះនៅក្រោមនឹមគេទៅហើយ ។ បងប្អូនអើយអាម៉ាសនឹងឈឺចាប់

ណាស់ ។ ជនជាតិយើងមិនអស់ទេ ខ្លាំងពូកែណាស់តែកំហុសត្រង់ខ្លះបញ្ហាឆាប់ជឿការឃោសនារបស់ខ្មាំងគ្មានការរៀបចំជាប្រយោជន៍ត្រឹមខ្លាំងដូចភ្លើងបើង ។ ចរិតជាតិយើងយើងនេះ ហើយទើបយើងស្គាល់តែក្តីអាមាសដល់សព្វថ្ងៃ ។ ឆាប់ភ្ញាក់ខ្លួនឡើយបងប្អូនរួមឈ្មោះជាទីអាណិតនឹងស្រឡាញ់ដ៏កំសត់ហើយ ។ សូមបងប្អូនសម្លឹងមើលឱ្យបានឆ្ងាយយើងឃើញថា មានពុទ្ធបរិស័ទនៅវត្តសុរិយារង្សីនេះ មានច្រើនតែបងប្អូនខាងលិចទន្លេបាសាក់ប្រាកដមែន ហើយសម្លឹងឱ្យឆ្ងាយទៅទៀត នៅក្នុងជួរសហព័ន្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោមមានខ្មែរខាងលិចទន្លេជាអ្នកដឹកនាំទៀតយ៉ាងនេះហើយ សត្រូវរបស់ខ្មែររកឃើញចំណុចនោះ ក៏បង្ហោះនូវនយោបាយបំបាក់បំបែកចាស់របស់គេតែយើងជាខ្មែរឯណោះទេ ដែលជាអ្នកអនុវត្តនយោបាយលាមកអាចមិន... ។ បងប្អូនរួមឈ្មោះយើងដឹងទាំងអស់គ្នាហើយថា បងប្អូនរៀនណាមួយយើងគាត់មិនសប្បាយចិត្តទាល់តែសោះចំពោះវត្តមានរបស់សហព័ន្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោម ស្ថិតនៅលើផែនដីនេះ វាជាបន្ទាននៅក្នុងភ្នែកគាត់ចំពោះមតិអន្តរស ចំពោះមុខអង្គការសហប្រជាជាតិ... រឿងខ្មែរខាងកើតទន្លេនិងខាងលិចទន្លេស្ថិតនៅទីនេះ ច្រើន ឬតិចវាគ្មានអ្វីទាក់ទងដល់សាច់ឈាមយើងទេ វាជាកត្តាបងប្អូនយើងដែលមានលទ្ធភាពចូលរួមបានតិចតួច បានច្រើនតែប៉ុណ្ណោះ

**កៅលេងក្រោយ**

## តមកនំព័ទ្ធ ១៨ សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើ...

ដំកើងកំពស់វប្បធម៌ខ្មែរឡើងនឹងអោយវត្តត្រូវតាមបញ្ចូលគ្នាជាវត្តតែមួយមកវិញ ។ អ្នកទាំងនោះ បានជ្រើសរើសតំណាងរបស់ខ្លួន១៨រូបបង្កើតជាគណកម្មការវប្បធម៌ខ្មែរដឹកនាំដោយលោក កឹម ចាន់ថា ជាប្រធាន និងលោក សែម មាស ជានាយកប្រតិបត្តិសម្រាប់ដឹកនាំការទាមទារនេះអោយបានសម្រេច ។ គេគួរតែរីករាយនឹងទៅវត្តណាដែលគេប្រាថ្នាចង់ទៅធ្វើបុណ្យ ក៏ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទ ជាពិសេសនៅបរទេស គួរតែបង្កើតអោយមានយន្តការពារសិទ្ធិជំនឿរបស់ខ្លួន (កុំអោយថ្វាយបង្គំលោកក្លែងក្លាយដែលមិនរូបរាងនិងកូនកណ្តាប់បំបាក់ក្បួតវិន័យសង្ឃ) និងនៃវត្តអាមាមដែលខ្លួនទៅធ្វើបុណ្យ (កុំអោយគណកម្មការវត្តយកវត្តធ្វើជាសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនជាទីធ្វើពាណិជ្ជកម្មធ្វើនយោបាយ) ធ្វើដូច្នេះទើបកុសលអាចកើតពីការធ្វើបុណ្យបាន ។ ករណីវត្តលើវត្តក្រោមដែលបានបែកជាពីរឡើងពីភាពមិនបរិសុទ្ធ ដូច្នេះគួរតែមានការស្រុះស្រួលបបួលគ្នាដាក់វត្តរបស់ពុទ្ធបរិស័ទអោយទៅជាតែមួយដូចដើម ទើបភាពសៅហ្មងក្នុងសហគមន៍និងបញ្ចប់ទៅបានភាពរីករាយ សម្រាប់ជនជាតិ និងវិវត្តន៍ឡើងវិញ រីឯភាពសក្តានុពលនៃវត្តត្រូវ

រតនាភក្តីមកសន្ធឹកក្នុងវត្តវិញដែរ ។ ខ្មែរផុសប្រកាន់ជំហរបង្រួបបង្រួមវត្តតែមួយយ៉ាងនេះ ពីព្រោះតែទស្សនៈ ត្រូវ-ខុស ពុំមែនទស្សនៈកាន់ជើងវត្តណាមួយនោះទេ តែបានត្រូវទទួលការលាបពណ៌ថា យើងបានស្លៀកពាក់ដៃជាមួយវត្តមួយហើយនេះគេហៅថា ចង់សម្លាប់ឆ្កែនាំគ្នាថា ឆ្កែនោះវាឆ្កួតដែលជាបច្ចេកទេសចាស់តម្រើលពេកទៅហើយ ។ ពេលនេះគេគួរស្វែងរករូបបន្តណាមួយដែលជម្រុញគណកម្មការទាំងសងខាងរៀបវត្តអោយមានការស្រុះស្រួលគ្នាស្របច្បាប់ជាវត្តតែមួយ ដើម្បីសន្តិភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពលរដ្ឋដ៏កំសត់ដែលរត់រួចខ្លួនពីរបប ប៉ុលពត ហើយ មករងគ្រោះរបបដណ្តើមវត្តគ្នានេះដែលខ្លះស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅហើយនាំយកជម្លោះទៅឋានថ្មីទៀត គួរអោយស្តាយ ។ សម្លេងពលរដ្ឋរងគ្រោះទាមទារការដោះស្រាយទំនាស់វត្តទាំងពីរនេះ មានសារសំខាន់ណាស់ សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តបងប្អូនចាស់ៗ ។ វត្តនៅឡើយវិលនេះមានច្រើនមែន ប៉ុន្តែវត្តដែលបងប្អូនអាចធានាថាបរិសុទ្ធអាចទៅធ្វើបុណ្យបាននោះពុំមានច្រើនទេ ដូច្នេះចូរនាំគ្នាទាមទារសិទ្ធិធ្វើបុណ្យដោយសេរីនេះ អោយបានមកវិញ ។

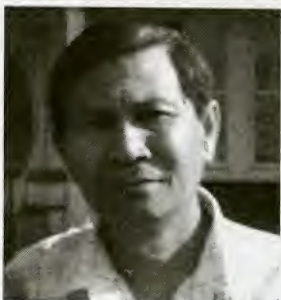


# វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

## The human inner engineering

### ព័ត៌មានមុន

ចំពោះការណែនាំផ្សេងៗទៀត ដូចជាអណ្តាតច្រមុះបើសិនជា មានពេលនោះ សូមអនុវត្ត ដូច ខ្ញុំប្រាប់ខាងលើស្រាប់ ។ ចូរ បើកញ្ចាណទាំងឡាយទូលំទូលាយ ឡើងៗឱ្យច្រើនឡើងៗនោះសតិ អ្នកនឹងត្រូវបានពង្រីកតាមវិធីនេះ យ៉ាងពិតប្រាកដ ។



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទស័ណ្ឌ  
អ្នកនឹងទទួល

ការសំរាកលំហែរកាយចិត្តសេរីភាពស្ងប់ចិត្តភ្លាមៗ អស្ចារ្យណាស់ ពីព្រោះអនុវត្តន៍បែបនេះអ្នកនឹង បានទៅជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធដែលជាធម្មជាតិពិតៗ របស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ។

ពិនិត្យរូបកាយទាំងមូល ឥឡូវចូរប្រមូល សតិដឹងមកលើដងខ្លួនទាំងមូល ។ ចូរពិនិត្យដង ខ្លួនអ្នកទាំងមូលដោយសំឡឹងពីក្នុងមក ។

អ្នកទទួលដឹងដងខ្លួនទាំងមូលអ្នកដឹងថា ដងខ្លួននេះ កំពុងតែអង្គុយ កំពុងតែឈរ ដើរ ដេក ហូបបាយ ។

### ការពិនិត្យដង្ហើម

ចូរប្រមូលសតិដឹងមកលើតំបន់រន្ធច្រមុះ ហើយដឹងដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល ។ បើដង្ហើមវែង ដង្ហើមខ្លី ដង្ហើម ក្តៅអីនៗ ត្រជាក់ ស្ងួត រាក់ ជ្រៅ ដង្ហើមចូលតាមរន្ធន្ទះ ឬតាមរន្ធស្នា ដង្ហើមចូល

តាមរន្ធទាំងពីរ ចូរអ្នកសំគាល់ដឹង រាល់លក្ខណៈជាក់ស្តែងទាំងអស់ នោះ ។ នាឈ្នោះនោះតែម្តង ។ ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនក្បាលអ្នកច្រៀត ច្រៀក ចូរមកពិចារណាអ្វីឡើយ ។ ចូរទទួលដឹងលក្ខណៈដង្ហើម តាម សភាពពិតរបស់វា FEEL BREATH AS IT IS ។

បើអ្នកហាត់ប្រែប្រួលនេះ ច្រើនលើកច្រើន សារឃ្លាទៅអ្នកនឹងទទួលបានបញ្ចប់ដ៏ស័ក សិទ្ធ (ឧបករណ៍ដង្ហើម) សំរាប់សំរាកកាយ និង ចិត្តបានភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ។

### ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ

ខ្ញុំគួររំលឹកឡើងវិញថា ការប្រតិបត្តិសំរាក លំហែរកាយចិត្តដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅពេលនេះ ចូរអ្នកកុំភ្លេច (ការទំលាក់សតិពីក្បាលមកដង ខ្លួន) ក្នុងពេលនេះ ចូរអ្នកទទួលដឹងវេទនាទាំង ឡាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងលើរូបកាយ និងក្នុង រូបកាយអ្នក ។

អ្នកអាចនឹងសួរខ្ញុំថា អ្វីទៅដែលជាវេទនា លើរូបកាយនិងក្នុងរូបកាយនោះ? វេទនាទាំងនោះ មានដូចជា : ក្តៅត្រជាក់ ស្រៀវ ញើរ ស្អប់ ចលនាបេះដូងឱនៗ ចលនាជីពចរ ចលនាទ្រូង ឡើងចុះ ដោយការដង្ហើម ចលនាពោះបោងផត

ស្លឹក ឈើ ឈាបៗត្រង់នេះ ត្រង់នោះ ធ្ងន់ក្បាល ក្បាល ហើមពោះញើរខ្លួន ស្រវាំងភ្នែក ស្មារករ តឹងច្រមុះ ។ល។ មានវេទនាខ្លះផ្ទុះឡើងយើងជា ម្ចាស់ខ្លួនពុំអាចរកឈ្មោះដាក់ឱ្យផង ។ នោះក៏ពុំ មានបញ្ហាអ្វីឡើយត្រង់តែដឹងនោះត្រឹមត្រូវហើយ ។ ខ្ញុំរំលឹកថា ញយៗថា ចូរអ្នកកុំបណ្តោយឱ្យខ្លួន ក្បាល ចូរមកច្រៀតច្រៀកគិតពិចារណាអ្វីឡើយ ត្រឹមតែដឹងប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ PERCEIVE THINGS AS THEY ARE ។ អ្នកអាចសំរួល សតិពីក្បាលហូរហែរ ចុះមកចុងជើង ហើយ សំរួលសតិហូរហែរពីចុងជើងឡើងទៅក្បាលវិញ ។ ត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើង ច្រើនលើកច្រើនសារ ហើយទន្ទឹមនឹងពេលសំរួលសតិនោះ សូមពិនិត្យ វេទនាលើរូបកាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងពិតៗ ផ្ទុះឡើងជាក់ស្តែងតាមកន្លែងនីមួយៗ អ្នកអាច សំរួលសតិនេះ ដោយយឺតៗឬលឿនវិធីពីក្បាល ដល់ចុង ជើងៗ សារចុះសារឡើង ។

វិធីនេះ សាមញ្ញ ហើយនាំឱ្យអ្នកអាចសំរាក លំហែរកាយចិត្តបានភ្លាមៗមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ។ ការពិនិត្យសកម្មភាពខ្លួនក្បាលចលនាសំរួល គំនិត

ចូរអ្នកហាត់ទទួលដឹងនឹងធ្វើជាសាក្សីកិច្ច ការខ្លួនក្បាល ដែលកំពុងតែគិតគូរអំពីអ្វីមួយ ពិនិត្យសំរួល គំនិតដែលវិលវល់ជ្រៅដៃល្ងាញ់ ។

ចូរហាត់ស្តាប់សំឡេង ពីក្នុងក្បាលមក ដូចជាសំឡេង រអ៊ូរទា ចេញចប់សប្បាយរីករាយ ស្លឹបនោសខ្លួន ឯងភាពច្របូកច្របល់ ការគិតម ម៉ែទៅរក ហេតុការណ៍ដែលនឹងកើតមាន នាពេល អនាគត ។ល។ និង ។ល។ ចូរចងចាំថា ដឹងគឺ ត្រាន់តែដឹងប៉ុណ្ណោះ ពុំពិចារណាពុំវាយតម្លៃ ពុំ

បកស្រាយ ទោះឡើងល្អ ឬឡើងអាក្រក់ឡើងខ្មៅ ឬឡើងស្រ ចូរបើកចំហរណាដែលទទួលស្វាគមន៍ទាំង អស់ ធ្វើដូច្នេះអ្នកប្រកាន់វិធានបទអ្នកត្រាស់ដឹង ឬមនុស្សទំនើបហើយ ។

### ការពិនិត្យអារម្មណ៍ក្នុងចិត្ត

ចូរហាត់ និងទទួលដឹង និងជាសាក្សី នូវ អារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនានានា ដែលកំពុង តែលេចឡើង នាពេលនោះ ។ ទទួលដឹងអារម្មណ៍ ឈឺចាប់ អួលណែន ភ័យព្រួយបារម្ភ ស្តាយ ស្រណោះ ច្រណែន ច្រណែន គំនំ សម្រេចតុណ្ហ ភាពអស់សង្ឃឹម លោភលន់ សប្បាយរីករាយ ភាពស្ងប់ ត្រេកត្រអាល។ ចូរទំលាប់ប្រកាន់ អាកប្បកិរិយាបើកចំហរ និងស្វាគមន៍អនុញ្ញាតិ ឱ្យថាមពលទាំងនោះ ចលនាឆ្លងកាត់ប្រព័ន្ធរូប កាយ និងចិត្តតាមក្រិត្យក្រមធម្មជាតិ តាមនាទី របស់ពួកគេ ពុំបន្ទុះបង្ហាប់រារាំងអ្វីឡើយ (Free flow of energy) ចូរអ្នកហាត់ត្រាន់តែមានសតិ ដឹងពុំប្រៀបធៀបពុំពិចារណា ឬបកស្រាយអ្វី ឡើយ (KNOWING THINGS AS THEY ARE) ។ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះនោះនឹងទទួលផល ដល់ខ្លួនអ្នកពីរយ៉ាង ។

១ ភាពស្ងប់ សុខសប្បាយ កើតមានភ្លាមៗ តែម្តង ។

២ វិធីនេះអាចនាំឱ្យអ្នកលាងសំអាតកាក សំណល់រឿងរ៉ាវពិសពុលពីអតីតកាលដែលគរ ដូចក្នុងខ្លួន អ្នកកន្លងមក ។ តាមន័យសសនា គេពោលថា កម្មចាស់ត្រូវបានចំណាយចោលជា ស្មារតីតាមរបៀបនេះ ។

### ចប់ដោយបរិបូណ៌

## ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

### បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

# Rathe's Auto Service

State and Emission  
Inspection General  
Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM  
SUN. EMERGENCY ONLY

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួរច្រើន ជួរហ្វ្រាំង ជួរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខ្ទេច៖ ២០០៨ ទៅ : - ជួរច្រើនកំរិត ៥ ក្នុង \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជួសជុលពិសេស សំរាប់ជួរច្រើនចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងផ្សេងៗដូចជាផ្លូវថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្ទុកអគ្គិយសអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418  
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

## តមកទំនិ្ធ ២៣ បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណា...

- **ផ្លែច្រូច :** នៅក្នុងផ្លែច្រូចសម្បូរទៅ ដោយអាស៊ីដ Oxalic ដែលជាកត្តារាំង ស្ទះដល់រូបកាយរបស់មនុស្សក្នុងការស្រូប យកសារធាតុកាល់ស្យូមពីចំណីអាហារ ។ ការរំលឹកបានឱ្យដឹងថា ពេលយកបន្លែច្រូច ទៅធ្វើម្ហូប "ឆា" ជាដើមជាមួយនឹងសាច់ សូមកុំឆាដាក់ទឹកច្រើនពេកដែលនាំឱ្យអាហារ នោះខ្វះគុណភាពទៅវិញទេ ។

- **ផ្លែត្នូលេន :** នៅពេលឃ្លានខ្លាំងក្រពះ ទទេ មិនគួរណាឡើយបរិភោគផ្លែត្នូលេនទេ ដោយសារតែធ្វើដូច្នេះនាំឱ្យរូបកាយទទួល យកជាតិផ្អែមច្រើនហួសហេតុពេកបណ្តាល ឱ្យវិលមុខ ឬក៏អាចដួលសន្លប់ថែមទៀតផង ។

- **ផ្លែចេកអំបូង :** ផ្លែចេកជាអាហារ ដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគផ្លែចេកទុំពេលពោះ កំពុងតែឃ្លានខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យរូប កាយមានប្រតិកម្មបំប្លែងចោលសារធាតុ ម៉ាញ៉េស្យូម និងកាល់ស្យូមឥតអំពើដែល ជះឥទ្ធិពលមិនល្អទាល់តែសោះដល់សរសៃ ឈាម ។

- **ទំពាំងបួស្សី :** ទំពាំងជាប្រភេទអាហារ ងាយប្រឈមនឹងអាការពុលណាស់ ទោះបី ទំពាំងពុជអ្វីក៏ដោយ ។ នោះក៏ដោយសារតែ ជាតិពុល Glucos បិទនៅក្នុងទំពាំងបង្កើត ឱ្យមានអាស៊ីដCyanhydric ពេលប្រសព្វ ជាមួយនឹងអាស៊ីដក្រពះវានឹងបណ្តាលឱ្យ រងាបរងើ ក្អួតចង្អោរប្រហាក់ប្រហែលគ្នា

និងពុលដង្ហើមមីផងដែរ ។



# ជោគជ័យសីលោកអ្នក

## ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង



### ឆ្នាំជូត

លោកអ្នកមានភ័យខ្លាចណាស់ក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរបន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបាន ដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ អាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ។

### ឆ្នាំឆ្នាំ

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ។

### ឆ្នាំខាល

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបំពេញជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករាំងស្ទះទេ ហើយរាល់ការបំពេញនូវកិច្ចការដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចជ្រើសរើសអាជីវកម្មឱ្យជុំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រវិញមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។

### ឆ្នាំចោះ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានសក្តានុពលពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើតែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាយប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរករកស្វែងរកខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ។

### ឆ្នាំរោង

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗ នាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងគ្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនាវាដូរខែវស្សាដូច្នេះដែរ ។

### ឆ្នាំម្សៅ

រាល់ការសុតស្វាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរហូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អមទើបជាការប្រសើរ ។

### ឆ្នាំមឺ

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

### ឆ្នាំមមៃ

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានឆ្លងស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាគឺគួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រឈមខុសរឿង ។

### ឆ្នាំកើ

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្តានុពលភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

### ឆ្នាំកោ

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្គាប់បង្គាប់កេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្តុយអសោចី ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្ស តាមឈ្មាតិសច្រើន ដូចនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រើនច្រាស់ដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

### ឆ្នាំច

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូចនេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

### ឆ្នាំកុរ

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ។



ឥឡូវនេះ ២៤ រឿងភ្នំ ប្តី - ភ្នំជា...

១ មកអធិប្បាយជូនទាំងស្រុងដោយបានផ្សេងផ្ទាល់ជាមួយការស៊ើបសួរពីអ្នកស្រុកនៅត្រង់ភូមិភាគនោះថែមទៀតផង ។

រឿងព្រេងនោះ មានសេចក្តីមានថា :

កាលនោះ មានព្រះរាជាមួយអង្គគង់នៅព្រះរាជវាំងក្រុងចម្ប៉ាសាក់ ឬបាសាក់ គឺនៅផ្នែកខាងលើតាមដងទន្លេមេគង្គទ្រង់មានព្រះរាជបុត្រីមួយព្រះអង្គព្រះនាមព្រះនាង "អាក់អ" ។ ព្រះរាជបុត្រីនេះ មានរូបឆោមលោមពណ៌ស្រស់ឆើតឆាយណាស់រកនរណាឱ្យល្អត្រឹមស្មើពុំបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែដោយព្រះនាងមានព្រះទ័យរើរវាយក្នុងកាមរាគនាំឱ្យព្រះនាងស្តង់ចិត្តប្រតិព័ទ្ធទៅលើបុរសទុក្ខិតម្នាក់ភ្លេចគិតអំពីកិត្តិយសរបស់ព្រះរាជវង្សានុវង្ស ។ ដូច្នេះហើយបានជាព្រះបិតាទ្រង់ត្រាស់ឱ្យចាប់ព្រះនាងនេះព្រមទាំងប្រសសហាយដាក់ពោងពាយបំបរបងបណ្តែតចោលតាមផ្ទៃទន្លេទម្លាក់ទៅកាន់សមុទ្រដ៏ធំល្អឆ្នេរទៅ ។ ក្នុងពោងពាយជាមួយនោះ ព្រះរាជាទ្រង់ចាត់ឱ្យដាក់ទាំងស្រូវ អង្ករ ល្ង សណ្តែក ពោត អំបិល ព្រហាក់ជាស្បៀងជាប់ទៅជាមួយព្រមទាំងគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនដង លុះពោងពាយនោះរសាត់អណ្តែតទៅជាយូរថ្ងៃក៏បានទៅប៉ះជាប់នឹងភ្នំមួយ (ភ្នំប្តីនេះឯង) ដែលគេពុំទាន់បានឃើញ

មានមនុស្សរស់នៅនៅឡើយទេ ។ នាងអាក់អ និងស្វាមីនាំគ្នាត្រេកអរដោយបានមកប៉ះត្រើយនៃឱ្យខ្លួនរស់រួចជីវិតបាន ទើបនាំគ្នាម្នីម្នាជញ្ជូនរបស់របរដែលខ្លួនមានទាំងប៉ុន្មានចុះទៅអាស្រ័យនៅនឹងភ្នំនោះ ។ អ្នកទាំងពីរចាប់ប្រកបរបរដំណាំដាំដុះ



និងស្វែងរកស្រែកាប់ឈើធ្វើឧស និងធ្វើជាខ្ទមអាស្រមសំរាប់ជ្រកនៅផង ។ ក្រោយពីបានតាំងលំនៅឋានបានស្រួលបួលមកថ្ងៃណាមួយនាងអាក់អតែព្រួយលំបាកក្នុងព្រះទ័យណាស់ ព្រោះបារម្ភនឹងសុខ - ទុក្ខរបស់ខ្លួនផងនឹងរលឹកដល់ស្រុកកំណើតផង នឹកស្មារតីកិត្តិយសរបស់ខ្លួនដែលធ្លាប់តែថ្កុំថ្កើងផង ។ ហេតុនេះហើយ រៀង

រាល់យប់, មុននឹងចូលដំណេក, នាងតែងអុជចូបទៀនបន់ស្រប់បង្ហូរដល់អាវុកអាវកូចអ្នកតានៅព្រៃភ្នំ ព្រមទាំងម្រេញគង្វាលដែលរក្សានៅបឹងប្តូរទូលទីនោះថា សូមឱ្យលោកជួយបិទបិទរក្សាយើងទាំងពីរនាក់ឱ្យបានសុខសប្បាយរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតកុំឱ្យបានបរិបូណ៌ កុំឱ្យមានសេចក្តី

ខ្វះខាតឡើយ ។ ដោយអាស្រ័យនៃសេចក្តីអធិដ្ឋានរាល់ៗយប់យ៉ាងនេះ មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានអ្នកសង្ខំបំបាំងបាត់មួយអង្គ២មកពន្យល់សប្តិប្រាប់នាងថា "ចាប់ពីថ្ងៃនេះទៅចូរនាងកុំភ័យឱ្យសោះយើងជាអ្នកសង្ខំនឹងជួយនាងឱ្យបានសុខឱ្យបានថ្កុំថ្កើងល្បីឈ្មោះនៅក្នុងទីនេះ, ប៉ុន្តែយើងមិនបាច់ឱ្យនាងឃើញរូបយើងទេ" ។ ក្រោយពី

ស្តាប់បណ្តាំអ្នកសង្ខំដូច្នេះ ព្រះនាងភ្ញាក់ខ្លួនភ្លាមហើយព្រះនាងនាំពិតមាននេះប្រាប់ដល់ស្វាមីក៏ស្ងៀមស្ងៀមផង ។

ចាប់ដើមពីថ្ងៃនោះមកព្រះនាងបានឱ្យបុរសជាប្តីទៅរកខ្ពស់ពីក្នុងព្រៃរាល់ថ្ងៃដូចធម្មតា ។ ឯបុរសជាប្តីនោះ ទៅកាប់បានស្បែកតែដើមចន្ទីក្រសួរមានក្លិនក្រអូបរែកជញ្ជូនមកទុកជាច្រើនគំនរ ប៉ុន្តែមានប្រាថ្នាមកប្រើត្រឹមតែជាខ្នុរដុតប៉ុណ្ណោះ ឥតមានយល់ថា នេះជាឈើមានតម្លៃឡើយ ។ ថ្ងៃមួយនាងអាក់អចេញទៅមើលគំនរខ្ពស់ក៏ស្គាល់ច្បាស់ជាឈើចន្ទីក្រសួរដែលមានតម្លៃ ព្រះនាងក៏ព្យាយាមប្រាប់ប្តីថា "រកឈើនេះឱ្យបានច្រើនមកទៀត" ។ ប្តីក៏ខំប្រឹងរកតាមបណ្តាំប្រពន្ធ, ពេលមួយបុរសនោះទៅក្នុងព្រៃប្រទះដុំមាសក្រហមឆ្នោតជាច្រើន ក៏គិតថា "ថ្ងៃនេះមានសម្បុរល្អផ្នែកជាងថ្ងៃទាំងពួង បើដូច្នេះអញគិតយកទៅផ្ទះឱ្យបាន ៣ ដុំសំរាប់ឱ្យប្រពន្ធដម្កល់ធ្វើជើងជ្រាន" ។ គិតដូច្នេះហើយបុរសនោះក៏លើកថ្មដាក់ក្នុងល្បី រែកយកទៅផ្ទះ ដោយមិនស្គាល់ជាដុំមាសឡើយ ។ លុះប្រពន្ធបានឃើញដុំមាសដូច្នោះហើយ ស្គាល់ច្បាស់ជាមាសតែមិនប្រាប់ប្តីទេ គ្រាន់តែផ្តាំប្តីថា "បើប្រទះឃើញថ្ម ក្រហមដូច្នេះទៀត ឱ្យជញ្ជូនមកទុកទាំងអស់" ។ ប្តីក៏ធ្វើតាមបណ្តាំនាងជាដរាប ។ តទៅទំព័រទី ៣១

Grand Opening សម្ពោធដ៏សចស្ថាន សិនជ្ជី CENTURY PHARMACY & OPTICAL 937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

- ទទួល និងធ្វើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីគែរ (Medicare) និងមេឌីគែរដាយ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ទ្រាន់នីអ័រដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណៈខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន

PHARMACY CENTURY PHARMACY & OPTICAL 7 Gorham St ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

មានបុគ្គលិកខ្មែរ និងនិយាយភាសាខ្មែរ

អាសយដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852 ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476

CAMBODIA PHONE CARD

Velth Rodana

✓ មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់  
✓ សារម្តងៗច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ

	Buy	Minutes	+10%
To Call CAMBODIA!	\$2.00	37	41
5.3¢ per minute	\$5.00	94	103
	\$10.00	188	207

Buy today and get 10% more!

Tel: (978) 656 8141

www.cambodiaphonecard.us



# ខ្មែរអ្នកជាតិជ័យម

តពិលេខមុន

ថ្ងៃទី១០ សីហា ១៩៤៥ មានរដ្ឋប្រហារមួយ បានកើតឡើងដឹកនាំដោយលោក សិន ហ៊ុកថាន់ ដែលមានសមាជិកនៃចលនាយុវជនឥណ្ឌូចិនមាន ឈ្មោះថា "ចលនាយុវជនកម្ពុជារដ្ឋ" ជាអ្នកដៃដល់ក្នុង គោលដៅរដ្ឋាភិបាល អ៊ុង អ៊ុ ដែលជាអ្នកស្និទ្ធនឹង បារាំង។ ក្នុងចំណោមយុវជនកម្ពុជារដ្ឋនេះ មានអ្នក ជំនិះរបស់លោក សិន ហ៊ុកថាន់ ចំនួន៧រូប គឺលោក ម៉ី ផូ, ម៉ៅ សារួន, នេត លាងសាយ, ម៉ម យុន, ហែម សារ៉ាន, (៥នាក់នេះ ក្រោយមកសុទ្ធតែជា មេតស្សៈ) អាចារ្យ មាន និង អាចារ្យ សុខ (២ នាក់នេះ ក្រោយមកជាមេទ័ពខ្មែរយៀកមិញ) ។

ពួកទាំងនេះបានបំពានលើបទបញ្ជា គ្រប់គ្រងបានទំលាយទ្វារព្រះរាជវាំងចូលរហូត សដល់ក្រឡាព្រះបន្ទីក្នុងព្រះរាជវាំងព្រះចៅ សីហនុ ព្រមទាំងបាញ់ឱ្យរូបសាច់បរិមាណនោះ និង គិមនី ថែមទៀត ជាហេតុនាំឱ្យស្តេច សីហនុ ដែល មិនដឹងរឿងនោះ មានការភិតភ័យខ្លាំង ហើយក៏ រត់ទៅលាក់ខ្លួនក្នុងអាគារនៅវត្តបុទុមខាងត្បូងរាជ វាំង។ រីឯពួករដ្ឋមន្ត្រីដែលមានតំណែងក្រសួងម្តេច មុនីរេត និងបារាំងនោះបានត្រូវចាប់ឃុំឃាំងជា មួយអ្នកដៃដល់ទាំង៧រូបដែលបានបំពានលើ បទបញ្ជាតែពួកទាំងនេះបានត្រូវគេដោះលែងវិញ តែក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃក្រោយមក។

រដ្ឋប្រហាររំលំរដ្ឋាភិបាល អ៊ុង អ៊ុ នេះ បានត្រូវ សិក្សាវិទ្យាល័យស៊ីសុវត្ថិដែលមានលោក កេង វ៉ាន់សាក់ ជាមេខ្លោង និងក្រុមព្រះសង្ឃសាលាបាលី ជាន់ខ្ពស់ជួយគាំទ្រផង។ តែរដ្ឋប្រហារនេះ បានត្រូវ ពពួកអ្នកសុតក្រាបអែមអបឡើងម្សិលដែលមាន ជីវភាពរស់នៅស្តុកស្តម្ភមានបុណ្យស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ដោយ សារបារមីរាជបល្ល័ង្កតាំងពីដើមជីវិតជាដាច់បមកនោះ សីហនុ ដែលនៅរយៈក្មេងថា ជាអំពើក្បត់ធ្វើឱ្យទ្រង់ កាន់តែចង់គំនុំគំនូនព្យាបាទលោក សិន ហ៊ុកថាន់ ខ្លាំងឡើងៗ ទៅថ្ងៃក្រោយ ទោះបីជាព្រះរាជមាតា បិតាខំព្យាយាមពន្យល់ថា រដ្ឋប្រហារនេះជាអំពើ ស្រោចស្រង់ការពារបល្ល័ង្កក៏ដោយក៏ទ្រង់មិនព្រម ជឿដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់ព្រះអង្គឈ្មោះ Souvenirs doux et ameres ស្តេច សីហនុ បាន បញ្ជាក់នូវរឿងនេះថា "ទោះបី សិន ហ៊ុក ថាន់ ជា អ្នកប្រឆាំង និងខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយបុរសនេះនៅ តែមានការស្រឡាញ់រាប់អាន និងចង់មិត្តភាព ដ៏ស្មោះត្រង់ចំពោះឪពុកម្តាយខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដឥត ប្រកែកបានរៀងរាល់រហូតមក។ ពួកគេយល់ថា ឪពុកម្តាយខ្ញុំជាមនុស្សថ្លៃថ្នូរគួរឱ្យគោរពរាប់អាន



ស្តេចសីហនុ ព្រះបាទ នរោត្តម សីហនុ ៣១ ឆ្នាំ

មានសេចក្តី គួរសមមានវិចារណញ្ញាណ ហើយ ជាពិសេសមានចិត្តស្មោះត្រង់។ល។ ចំណែកកូនប្រុស វិញ ជាមនុស្សពាល គ្មានសីលធម៌ ត្រចៀកស្រាល ដោយ ប្រព្រឹត្តតែអំពើអបាយមុខគ្រប់បែបយ៉ាង ។ ពាក្យគេចោទប្រកាន់ខ្ញុំមានច្រើនទៅទៀត រាប់មិន អស់ឡើយ" ។

ឯអ្នករៀនសូត្រចេះដឹងមានការរឿងឆ្ងល់ ជាខ្លាំងចំពោះរដ្ឋប្រហារនេះថា លោក សិន ហ៊ុក ថាន់ សម័យនោះ ជាអ្នកនយោបាយដ៏ឆ្លើម ចុះហេតុអ្វី បានជាគាត់ទៅដណ្តើមយកស្រមោលអំណាចធ្វើអ្វី ? បើសិនជាគាត់ចង់បានអំណាចមែនមែនក៏គាត់មិន ធ្វើរដ្ឋប្រហារក្នុងពេលដែលជប៉ុនកំពុងមានអំណាច ពេញទី ដូចជា សូកាណូ បានធ្វើនៅប្រទេសឥណ្ឌូ នេស៊ី ?

ថ្ងៃទី ១៤ សីហា ១៩៤៥ លោក សិន ហ៊ុកថាន់ ត្រូវបានទទួលដំណែងជារដ្ឋមន្ត្រីទី១ និងទទួល បន្ទុកក្រសួងការបរទេសផងដែរ។ ក្នុងគណៈរដ្ឋមន្ត្រី របស់លោកមានលោក ប៉ែន នុត ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង ហិរញ្ញវត្ថុលោក ញឹក ជូឡុង ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង សេដ្ឋកិច្ចលោក ប៉ាច ឈិន ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងស្បៀង និងភស្តុភារលោក ស៊ុម ហ៊ាន ក្រសួងមហាផ្ទៃលោក ឃឹម ទិត ក្រសួងការពារជាតិ និងសុខាភិបាល។ នៅ ថ្ងៃដដែលនោះលោក សិន ហ៊ុកថាន់ បានអំពាវនាវ ដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរទូទៅទាំងប្រទេសឱ្យប្រុង ប្រយ័ត្ន និងប្រុងប្រៀបរៀបចំខ្លួនធ្វើសហប្រតិបត្តិ ការតស៊ូការពារឯករាជ្យឱ្យបានគង់វង្ស។

ថ្ងៃទី១៦ សីហា ១៩៤៥ ជប៉ុនបានប្រកាស សុំចុះចាញ់សង្គ្រាម។ នៅប្រទេសវៀតណាមពួក យៀកមិញដែលបានជួយជប៉ុនក្នុងសង្គ្រាម និងបាន ចាប់បារាំងកាលពីខែមីនានោះ ក៏ឆ្លៀតឱកាសចូល កាន់ទីក្រុងទាំងអស់ទូទាំងប្រទេស។ ថ្ងៃទី២៩ សីហា ១៩៤៥ ឬ ជីមិញ ដែលជាមេដឹកនាំពួកយៀកមិញ កុម្មុយនិស្តឥណ្ឌូចិន ក៏បានប្រកាសសាធារណរដ្ឋ ប្រជាធិបតេយ្យវៀតណាមនៅក្នុងបាណូយ បន្ទាប់

ពីអធិរាជ បាវ ដាយ បានដាក់រាជ្យ។

នៅទីក្រុងរៀងចន្ទន៍ប្រទេសឡាវ រដ្ឋមន្ត្រី ទី១ លាវ ការ ផេត សារាត់ ជាមេដឹកនាំចលនា ឥស្សរៈលាវ បានធ្វើសេចក្តីប្រកាសមួយចុះថ្ងៃទី១ កញ្ញា ១៩៤៥ ថា សេចក្តីប្រកាសឯករាជ្យនៃព្រះ បាទសីសារ៉ាវងវង្សត្រូវបានតម្កល់ទុកឱ្យនៅដដែល។

ដូច្នេះឃើញថា ក្រោយពេលដែលជប៉ុនទទួល បរាជ័យវត្តបំណងរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសទាំងបីនៅ ឥណ្ឌូចិន មានសភាពច្បាស់មែនទែនគឺមិនព្រមឱ្យ បារាំងទុកដាក់អធិបតេយ្យរបស់ខ្លួននៅឥណ្ឌូចិន ទៀតឡើយ។ ដើម្បីអនុវត្តគោលបំណងនេះ រដ្ឋាភិបាល ប្រទេសទាំងបីបានប្រឹងប្រែងរៀងៗខ្លួន ដើម្បីធ្វើ ឱ្យសម្ព័ន្ធមិត្តទទួលស្គាល់នូវឯករាជ្យរបស់ខ្លួន។

ថ្ងៃទី៦ កញ្ញា ១៩៤៥ កងកម្លាំងអង់គ្លេស ក្រោមបញ្ជាការនៃឧត្តមសេនីយ៍ ហ្គ្រែនស៊ី បានមក ដល់ព្រៃនគរ។ ថ្ងៃទី៧ កញ្ញា ១៩៤៥កងកម្លាំង អង់គ្លេសមួយកងបានមកដល់ភ្នំពេញ ដើម្បីទទួល ការដាក់អាវុធពីកងកម្លាំងជប៉ុន ព្រមទាំងដោះលែង ឈ្លីយសង្គ្រាមជនជាតិអឺរ៉ុបផង។ នៅជាមួយកង កម្លាំងអង់គ្លេសនេះ មាននាយទាហានបារាំងម្នាក់ ជាវរសេនីយ៍ត្រីឈ្មោះ ហ្គោឡូ (Gaulois) ដែល មានបេសកកម្មស្ថាបនាមើលព្រឹត្តិការណ៍នៃរាជ រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ។

លោក សិន ហ៊ុកថាន់ ក៏បានបញ្ជាក់ទៅនាយ ទាហានបារាំងនោះយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា រដ្ឋាភិបាល ខ្មែរ នឹងធ្វើការចរចាជាមួយបារាំង លុះត្រាតែបារាំង ព្រមទទួលស្គាល់ឯករាជ្យនៃប្រទេសកម្ពុជា។ ដោយ ចង់បង្ហាញឱ្យពួកសម្ព័ន្ធមិត្ត ជាពិសេសបារាំងយល់ ថា រដ្ឋាភិបាលរបស់លោកឥតមានជំពាក់វាក្យវិនិច្ឆ័យ មួយជប៉ុននោះទេ លោក សិន ហ៊ុកថាន់ បានបង្គាប់ ឱ្យធ្វើជាមតិមួយនៅថ្ងៃទី ៣ តុលា ១៩៤៥ ដែល អ្នកឆ្នោតត្រូវឆ្លើយនូវសំនួរយ៉ាងដូចខាងក្រោម នេះ៖

១- ប្រជាជនចង់បានឱ្យប្រទេសកម្ពុជាបាន ទទួលឯករាជ្យពេញទី ឬទេ ?

២- ប្រជាជនចង់ប្រឆាំងនឹងការវិលត្រឡប់ មកវិញនៃបារាំង ឬទេ?

៣-ប្រជាជនពេញចិត្តនឹងការបង្កើតមុខងារ ជាមន្ត្រីទី១ ឬទេ?

៤-ប្រជាជនទុកចិត្តឬទេ លើរដ្ឋាភិបាល សព្វថ្ងៃដែលមានលោក សិន ហ៊ុកថាន់ ជាអ្នកដឹកនាំ ហើយដែលមានបេសកកម្មដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងកិច្ចការជា ស្ថាពរ នូវឯករាជ្យនិងសេរីភាពនៃប្រទេស?

៥-ប្រជាជនចង់បានឬទេ នូវការគាំពារពី សំណាក់មហាអំណាចបរទេសណាមួយ? ក្នុងចំណោម អ្នកមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីបោះឆ្នោតប្រជាមតិទាំង អស់ចំនួន៦៧៤,០៤៨ អ្នកដែលបានមកបោះឆ្នោត មានចំនួន៥៤១,៤៧០បានឆ្លើយថា ចង់ត្រង់សំណួរ ទី១ និងទី២ ថា ពេញចិត្តត្រង់សំនួរទី៣ ថាទុកចិត្ត ត្រង់សំនួរទី៤ ហើយថា ទេ ត្រង់សំនួរទី៥ ។

ឯនៅប្រទេសវៀតណាមខាងជើងកងទ័ពចិន ក្រោមបញ្ជាការរបស់ឧត្តមសេនីយ៍ សូហាន់ បាន មកដល់បាណូយនៅថ្ងៃទី ៩ កញ្ញា ១៩៤៥ ។ ពេល នោះ ស្ថានការណ៍នៅឥណ្ឌូចិនទាំងមូលមានសភាព ច្របូកច្របល់មិនដឹងអ្នកណាជាអ្នកណាឡើយ។ នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលាវមិនឃើញមានប្រតិកម្ម ស្តាប់ជនបរទេសពីសំណាក់មហាជនទេ តែនៅមាន ប្រទេសយួនវិញ ការប៉ះទង្គិចគ្នារវាងបណ្តាជនយួន និងជនជាតិបារាំង បានកើតទៅជាអំពើសម្លាប់ រង្គាល់នៅទីក្រុងធំៗ ដូចជាបាណូយ ក្រុងហ្វៃ ក្រុង ព្រៃនគរជាដើម។ នៅពេលជាមួយគ្នានោះ គឺថ្ងៃទី ២៣ កញ្ញា ១៩៤៥ ស្តេច សីហនុ ដែលបានគាំទ្រជា ផ្លូវការនយោបាយនៃរាជរដ្ឋាភិបាលដែរនោះ ស្រាប់ តែលបបញ្ជូនលោក ឃឹម ទិត ឱ្យជួបអាជ្ញាធរ បារាំងនៅព្រៃនគរដោយសម្ងាត់។

ចប់វគ្គទី៣



**ការិយាល័យ មេត្រី ចំមាស ស្តាយ៉ានីយ៉ាណូស**

**Law Office of Thomas Stylianous Jr.**  
287 Appleton St. Lowell MA 01852

**Immigration • Divorce • Auto Crash**  
▶ អត្ថប្រយោជន៍ ▶ ព្យាបាលរ៉ាំរ៉ៃ ▶ បែបបទប្បញ្ញត្តិ

**សូមទូរស័ព្ទមក: សេវាកា ឬ ជំនួយ**  
**978-459-5000 or 800-308-3766**  
Only Licensed in Massachusetts



គម្រោងកំណើត ២៩ រឿងភ្នំ ប្តី - ភ្នំដា...

ថ្ងៃមួយព្រះនាងគិតឃើញថា ខ្លួនចង់ស្រឡា និងមានរបស់អញ្ចាស់តែច្រើនឡើងហើយ បើដូច្នេះ អញគិតលើកទង់មួយឱ្យខ្ពស់ជាងគ្នា ក្រែងមាន សំពៅពីប្រទេសក្រៅធ្វើដំណើរជំនួញលក់ដូររបស់ ផ្សេងៗ គេឃើញហើយនឹងចូលមកទាក់ទង ។ គិត ហើយព្រះនាងក៏នាំប្តី ប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើតាម គំនិតនេះភ្លាម ។ មិនយូរប៉ុន្មានមានដំណើរសំពៅ នៅស្រុកស្អាតលង្កា បើកសំពៅ៧ នាក់ណាស់ សំពៅ និងភស្តុភារដទៃទៀតមកលក់ដូរនៅតាម ឆ្នេរសមុទ្រ ។ លុះសំពៅនេះបានមកដល់ជិតភ្នំប្តី ក៏ឃើញទង់សញ្ញាឱ្យដឹងថាទីនេះមានមនុស្សរស់ នៅទំនងជាមានការចង់ទាក់ទងលក់ដូររបស់របរ ផង គេក៏នាំគ្នាគ្រប់គ្រងសំពៅចូលចតត្រង់ ទីនោះ ។ នាយសំពៅទាំង៧នាក់ ឡើងទៅលើដី គោកប្រទះឃើញព្រះនាងអាក់អន់ទាក់ទងប្តីប្រពន្ធ រស់នៅក្នុងទីនោះ ក៏ពោលប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយការគួរសម ។ ព្រះនាងអាក់អន់ប្រាប់នាយ សំពៅដូរកំណត់សំពៅព្រមទាំងភស្តុភារផ្សេងៗ ជាមួយនឹងលើចន្ទន៍ក្រសួររបស់ព្រះនាង ។ នាយ សំពៅយល់ព្រមសុខចិត្តដូរគ្នា ហើយទើបនាង នាំនាយសំពៅទាំងនោះ ទៅបង្ហាញឃ្លាំងដុំមាស របស់ព្រះនាងទៀត ។ នាយសំពៅបបួលដូរកំណត់ សំពៅជាមួយមាសនោះ ប៉ុន្តែព្រះនាងអាក់អន់ មិនព្រម ។ ព្រះនាងប្រាប់ទៅនាយសំពៅថា "បើ

ចង់បានមាសនេះ ចូរអ្នកទៅនាំយកជាងមាស ចំនួន១០០នាក់ប្រុស១០០នាក់ស្រី មកឱ្យខ្ញុំសិន" ។ គ្រានោះនាយសំពៅក៏ព្រមព្រៀងយ៉ាងពេញចិត្ត ហើយក៏នាំគ្នាបើកក្ដោលសំពៅវិលត្រឡប់ទៅស្រុក កំណើតខ្លួនវិញ ។ ក្រោយដែលទៅដល់ស្រុក ហើយនាយសំពៅនិយាយបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកស្រុក ដែលចេះធ្វើជាងមាសទាំងប្រុសទាំងស្រីចំនួន ២០០នាក់ដូចពាក្យនាងស្រីបានផ្ដាច់មក ។ កាលបើ បានគ្រប់ចំនួនហើយ នាយសំពៅរួចរត់ចុះសំពៅ វិលត្រឡប់ទៅស្រុកព្រះនាងអាក់អន់ប្រញាប់ ។ នាយសំពៅប្រគល់មនុស្សឱ្យព្រះនាងអាក់អន់ ព្រះ នាងក៏ប្រគល់មាសឱ្យទៅគ្រប់សំពៅទាំង៧វិល ត្រឡប់ទៅស្រុកវិញទៅ ។

ចំណែកព្រះនាងអាក់អន់ និងស្វាមីក៏បាន ចាត់ចែងពួកអ្នកស្រុកស្អាតទាំងប៉ុន្មានដែលមក រស់នៅជាមួយឱ្យអ្នកខ្លះទៅជួយគាត់ជញ្ជូនយក ដុំមាសមកពីភ្នំឱ្យបានច្រើនថែមទៀត, អ្នកខ្លះ ឱ្យដំរីលាយមាសដៃធ្វើជាគ្រឿងអលង្ការផ្សេងៗ មានធ្វើជាកងចិញ្ចៀនជាដើម ។ លុះបានរបស់ របរច្រើនហើយ តែងមានឈ្មួញស្រុកក្រៅចូល សំពៅមកចតទាក់ទងទិញដូររបស់របរទាំងនេះ ជាហូរហែ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ៥- ៦ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ក៏ មានអ្នកស្រុកក្រៅខ្លះទៀតមកសុំជ្រកនៅរកស៊ី បានកាន់តែច្រើនកុះករឡើង អ្នកស្រុកស្រីប្រុស

ដែលមកនៅយូរហើយនោះ ក៏កើតបានជាកូន ចៅថែមឡើងទៀត ម្ល៉ោះហើយភូមិស្រុកនោះក៏ បានរីកចម្រើន ហើយអ្នកស្រុកទាំងអស់ក៏គោរព ដល់ព្រះនាងអាក់អន់ និងស្វាមីគ្រប់គ្នា ព្រោះ សំគាល់ថាជាម្ចាស់ទីកន្លែង និងជាដង្ហែនៃរបរ រកស៊ីក្នុងទីនេះ ។

ហេតុនេះហើយបានជាព្រះនាងអាក់អន់នាំ ស្វាមីឱ្យប្រកាសតាំងខ្លួនជាស្តេចមួយអង្គគ្រងរាជ្យ នៅត្រង់ដំបូននេះឡើង ដោយមានព្រះនាមថា ព្រះបាទ "សង្ឃតក្រ" និងព្រះនាងអាក់អន់ជាអគ្គ មហេសី ។ គ្រានោះព្រះបាទសង្ឃតក្រទ្រង់ចាត់ តាំងឱ្យមានជាមន្ត្រីរាជការតាមក្រុម តាមពួក រវាងអ្នកស្រុកទាំងអស់នោះឡើង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ទ្រង់ចាត់ឱ្យរេហ៍ពលទាំងនេះ សង់បន្ទាយធ្វើជា កំពែងថ្ម និងដង្កូវទុកឱ្យកើតជាបរិវេណយ៉ាង ធំមួយឡើង៣ ហើយសន្មតបរិវេណកំពែងនេះ ហៅថា "ប្តី" បានន័យថា ទីក្រុង គឺថាភូមិស្ថាន ទាំងឡាយស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណនេះទុកជាអ្នកក្រុង សម្បត្តិក្រុង ។ ហេតុនេះឯងបានជាប៉ាប៉ាឈ្មោះ ទីភ្នំនេះដល់សព្វថ្ងៃហៅថា "ភ្នំប្តី" ។ កាលបើសាង បានជាទីប្តីសមរម្យមានកិត្តិយសសមរម្យសម តាមប្រាថ្នាហើយ ព្រះបាទសង្ឃតក្រ និងព្រះអគ្គ មហេសីទ្រង់រំលឹកដល់គុណអ្នកសង្ឃដែលសន្យា ថា ជួយពីថ្ងៃមុននោះ, ព្រះអង្គក៏ចាត់ឱ្យសាង ជាប្រាសាទថ្មតូចមួយយ៉ាងល្អស្រស់នៅលើភ្នំខាង កើតដែលសព្វថ្ងៃហៅថាប្រាសាទភ្នំដា ដើម្បីឱ្យស

ថ្វាយដល់អ្នកសង្ឃដែលមានគុណឧបការៈលើ ព្រះអង្គ ។

ដូច្នេះ យើងបញ្ជាក់ឡើងវិញតាមរឿងព្រេង នេះបានថា ភ្នំប្តីកើតឡើងពីព្រះបាទសង្ឃតក្រ និងព្រះនាងអាក់អន់នេះឯង ដូចមានសេចក្តីហូរ ហែមកហើយ ។

តាមសេចក្តីសង្កេតដោយយកប្រវត្តិសាស្ត្រ មកសំអាងផង ឃើញថា ប្រាសាទទាំងឡាយ ដែលកសាងឡើងនៅក្នុងភូមិភាគអង្គរឬភូមិ ប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវទាំងប៉ុន្មានបានរកដានឃើញថា សុទ្ធ សឹងជាប្រាសាទចាស់ជាងគេ គឺកសាងឡើងតាំង ពីមុនសម័យអង្គរ (PréangKor) ដែលកាល នោះប្រទេសកម្ពុជាយើងនៅជាពីរផ្នែកនៅឡើយ គឺផ្នែកខាងលើមានសម្ភុបុរៈ ជាទីក្រុង និងខាងមាត់ សមុទ្រមានវ្យាធបុរៈ ជាភាគធានី ។ វ្យាធបុរៈ នេះហើយ ដែលអ្នកប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវសន្និដ្ឋាន ច្បាស់លាស់ថាគឺ អង្គរឬភូមិ សព្វថ្ងៃនេះឯង ។ ដូច្នេះឃើញថាទីស្ថានបុរាណទាំងឡាយនៅជិតៗ គ្នាត្រង់អង្គរឬភូមិប្រាកដជាទីស្ថានបុរីរបស់ខ្មែរ យើងសម័យកសាងសញ្ញាតិកសាងប្រទេសដែល ពុំទាន់រីកចម្រើនដូចឈ្មោះនៅឡើយ ។

ហេតុនេះរឿងព្រេងភ្នំប្តីត្រាន់តែជាឯកសារ មួយបន្ថែមលើឯកសារសំខាន់ៗទាំងឡាយសំរាប់ ជួយបញ្ជាក់តាមបែបរឿងព្រេងប៉ុណ្ណោះ ។

# ហាងជួសជុលរថយន្តឡូរែល

## Lowell Automatic Transmission

**Winter special \$19.95**  
**ពិសេសសម្រាប់រដូវរងារ**

- ថ្លៃអាកុយ/រកស្ករ/ប្រព័ន្ធបញ្ចូលភ្លើង
- ពិនិត្យអង្គទីប្រើប្រាស់
- ពិនិត្យប្រព័ន្ធទាំងមូល
- ជម្រះប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ
- បង្វិលកង់រថយន្តឡូរែល

**ពិនិត្យ**

- បន្ទុះជួសជុលកញ្ចក់ឡាន
- ប្រព័ន្ធកំដៅ/ត្រជាក់
- ប៊ែលត៍ / ហ្វូស (Belts & Hoses)
- អំពូលភ្លើងខាងក្រៅទាំងអស់




**ជួសជុលរថយន្តឡូរែល \$9.95**

- តម្លៃ: \$79.95
- បញ្ចុះតម្លៃ \$49.95

**ប្រភេទជួសជុលរថយន្ត**

Vehicle Flush Options

- ▶ Transmission
- ▶ Power Steering
- ▶ Brake System
- ▶ Fuel System

202 Chelmsford Street. Lowell, MA 01851

**ប្រព័ន្ធគ្រប់ ជួសជុលរថយន្ត លំហូរ និងក្នុងខ្នាត**

Phone: 978-458-4775 | 978-453-8621 | Fax: 978-454-4599

**ហាងលក់រថយន្តជួរមីស៊ីក**

**Chelmsford Street Auto Sales**

202 Chelmsford St. Lowell, MA 01851

Tel: 978-452-9154 | [www.CStreetAuto.com](http://www.CStreetAuto.com)



សូមអញ្ជើញមកទស្សនាបន្ទប់តាំងបង្ហាញរថយន្តទើបកែច្នៃដែលមានច្រើនជាង១០០គ្រឿងនៃរថយន្តដែលប្រើហើយ យើងខ្ញុំមានមាឌទំហំដែលបានបម្រើសហគមន៍ខ្មែររស់រវើករយៈពេល៦ឆ្នាំមកហើយ សូមចូលកាន់គេហទំព័រយើងខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានជម្រើសថ្មីៗ [www.CStreetAuto.com](http://www.CStreetAuto.com)





The Cambodian-American Biweekly Newspaper

a free local newspaper reaching over 20,000 Cambodian readers in the Greater Lowell area every two weeks

Soben Pin, Managing Partner អ្នកគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន

**978.677.7163 (Office) 978.656.8141 (Mobile)**

Reserve Your 2014 Ads with us today and receive up to 20% OFF!  
(Please mention this coupon ad: Winter2013)

### Sample of our affordable pricing

Page Size	Length x Width	<u>1 month</u>	3 months <b>10%OFF</b>	6 months <b>15%OFF</b>	12 months <b>20%OFF</b>
1/2 page color	(6.5"x10")	\$484	\$440/m	\$411/m	\$387/m
1/4 page color	(6.5"x5")	\$264	\$240/m	\$224/m	\$211/m
1/4 Classify Ad	(6.5"x5")	\$160			
1/8 Classify ad	(3.25"x5")	\$100			
Business Card		\$50			

### Our 2014 Publishing Dates

January 10th & 24th  
February 7th & 21st  
March 7th & 21st  
April 4th & 18th  
May 9th & 23rd  
June 6th & 20th

July 11th & 25th  
August 8th & 22nd  
September 5th & 19th  
October 3rd & 17th  
November 7th & 21st  
December 5th & 19th

\*all ad materials are due one week prior to publishing date.

### Call or Visit our Sales Office

45 Merrimack Street, Suite 218A, Lowell, MA 01852

Tel: **978.677.7163**. Cell: **978.656.8141** Fax: 978.677.7092

Email: [sobenpin@khmerpost.us](mailto:sobenpin@khmerpost.us) or [KhmerPostUSA@gmail.com](mailto:KhmerPostUSA@gmail.com)

[www.khmerpost.us](http://www.khmerpost.us) | [www.facebook.com/KhmerPostUSA](https://www.facebook.com/KhmerPostUSA)

